

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR, ROMANTİK İLİŞKİLERİNDEKİ
BAĞLANMA STİLLERİ, İLİŞKİ DOYUMLARI VE
BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Begüm BAYAR

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM

İSTANBUL – 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR, ROMANTİK İLİŞKİLERİNDEKİ
BAĞLANMA STİLLERİ, İLİŞKİ DOYUMLARI VE
BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Begüm BAYAR

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**“Bu tez ___/___/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu
ile kabul edilmiştir.”**

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Begüm BAYAR

15.06.2021

ÖNSÖZ

Tezimin yazım aşamasında bana yol gösteren, destek ve deneyimlerini esirgemedен aktaran değerli tez danışmanım Dr. Burcu SEVİM'e,

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR ve Dr. Anıl GÜNDÜZ'e

Eğitim hayatım boyunca maddi, manevi hiçbir desteği esirgemeyen, bu günlere ulaşmamda büyük emekleri olan sevgili ailem Arzu EKİNCİ ve Ali EKİNCİ'ye

Hep yanımda olan, değerli arkadaşlıklarını her an hissettiğim sevgili arkadaşlarım Ecem, Gonca ve Dilek'e,

Son olarak bu zorlu süreçte hep yanımda olan, sürekli destekleyen, her düştüğümde kaldıran sevgili eşim Gökhan'a sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı borç bilirim.

Begüm BAYAR

15.06.2021

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Şema Terapi Modeli.....	8
1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Özellikleri.....	9
1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri.....	11
1.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	13
1.1.3.1. Birinci Alan: Ayrılma ve Reddedilme.....	13
1.1.3.2. İkinci Alan: Zedelenmiş Özerklik ve Performans.....	15
1.1.3.3. Üçüncü Alan: Zedelenmiş Sınırlar.....	15
1.1.3.4. Dördüncü Alan: Başkası Yönelimlilik.....	16
1.1.3.5. Beşinci Alan: Aşırı Uyarılma ve Baskılama.....	17
1.1.4. Şema İşlemleri, Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkiler.....	18
1.1.5. Şema Terapi ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	20
1.2. Bağlanma Kuramı.....	21
1.2.1. Ergenlikte Bağlanma.....	24
1.2.2. Yetişkinlikte Bağlanma.....	26
1.2.3. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	29
1.3. İlişki Doyumu.....	30
1.3.1. İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	32
BÖLÜM 2: YÖNTEM	33
2.1. Örneklem.....	33
2.2. Araştırmanın Modeli.....	33
2.3. Veri Toplama Araçları.....	33
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	33
2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3).....	33
2.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE II).....	35
2.3.4. İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ).....	35
2.3.5. Young Telafi Ölçeği (YTÖ).....	35

2.3.6. Young Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ).....	36
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	37
3.1. Yetişkin Bireylerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular.....	37
3.2. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular	38
3.3. Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumu, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Başa Çıkma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	40
3.4. Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular	45
3.5. Yetişkin Bireylerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalara Yönelik Bulgular...	47
3.6. Yetişkin Bireylerin Başa Çıkma Biçimlerine Yönelik Bulgular.....	57
3.7. Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stillere Yönelik Bulgular	70
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	73
4.1. Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumu, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Başa Çıkma Biçimleri ve Romantik İlişkilerindeki Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçların Tartışılması	73
4.2. Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumuna İlişkin Sonuçların Tartışılması	75
4.3. Yetişkin Bireylerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	77
4.4. Yetişkin Bireylerin Başa Çıkma Biçimlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması	79
4.5. Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stillere İlişkin Sonuçların Tartışılması	80
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
KAYNAKÇA	91
EKLER.....	103
ÖZGEÇMİŞ.....	119

KISALTMALAR

- İDÖ** : İlişki Doyum Ölçeği
YIYE II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II
YR-KÖ : Young Rygh Kaçınma Ölçeği
YŞÖ-KF3 : Young Şema Ölçeği Kısa Form
YTÖ : Young Telafi Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yetişkin Bireylerin Demografik Bilgileri	38
Tablo 2: Araştırma Verilerinin Dağılımı.....	39
Tablo 3: Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumları, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Başa Çıkma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki.....	41
Tablo 4: Yaş Grubu, İlişki Durumu, İlişki Süresi, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Biçimleri ve Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumunu Yordaması	44
Tablo 5: İlişki Doyumunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	46
Tablo 6: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi	47
Tablo 7: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 8: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi	49
Tablo 9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 10: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Yaşanılan Yere Göre MANOVA Analizi	51
Tablo 11: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi	51
Tablo 12: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 13: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda İlişki Durumuna Göre MANOVA Analizi	53
Tablo 14: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 15: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda İlişki Süresine Göre MANOVA Analizi	55
Tablo 16: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması	56
Tablo 17: Telafi Başa Çıkma Biçiminde Cinsiyete Göre MANOVA Analizi.....	57
Tablo 18: Telafi Başa Çıkma Biçiminin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	58
Tablo 19: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde Cinsiyete Göre MANOVA Analizi.....	58
Tablo 20: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	59
Tablo 21: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi.....	60
Tablo 22: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması.....	60
Tablo 23: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi	61
Tablo 24: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması.....	61
Tablo 25: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde Yaşanılan Yere Göre MANOVA Analizi .	62
Tablo 26: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde Yaşanılan Yere Göre MANOVA Analizi	62

Tablo 27: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi	62
Tablo 28: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması..	63
Tablo 29: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi	64
Tablo 30: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	64
Tablo 31: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde İlişki Durumuna Göre MANOVA Analizi	65
Tablo 32: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	66
Tablo 33: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde İlişki Durumuna Göre MANOVA Analizi	66
Tablo 34: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	67
Tablo 35: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde İlişki Süresine Göre MANOVA Analizi...	67
Tablo 36: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması.....	68
Tablo 37: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde İlişki Süresine Göre MANOVA Analizi	69
Tablo 38: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması...	69
Tablo 39: Bağlanma Stillerinde Cinsiyete Göre MANOVA Analizi.....	70
Tablo 40: Bağlanma Stillerinde Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi	70
Tablo 41: Bağlanma Stillerinde Yaşanılan Yere Göre MANOVA Analizi	70
Tablo 42: Bağlanma Stillerinde Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi.....	70
Tablo 43: Bağlanma Stillerinde İlişki Durumuna Göre MANOVA Analizi	71
Tablo 44: Bağlanma Stillerinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	71
Tablo 45: Bağlanma Stillerinde İlişki Süresine Göre MANOVA Analizi.....	71
Tablo 46: Bağlanma Stillerinin İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması.....	72

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	13
Şekil 2: Bartholomew Dörtlü Bağlanma Modeli	28

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü- Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Romantik İlişkilerindeki Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumları ve Başa çıkma Biçimleri Arasındaki İlişki

Tezin Yazarı: Begüm BAYAR **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM

Kabul Tarihi: 15.06.2021 **Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım) + 102 (tez) + 15 (ek)

Anabilimdalı: Psikoloji **Bilimdalı:** Klinik Psikoloji

Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk veya gençlikte ortaya çıkar, bireyin belli bir derecede işlevselliğini bozar ve yaşamın erken döneminde karşılaşılan olumsuz deneyimler sonucu oluşur. Bağlanma Kuramı'na göre bağlanma, bebeklik döneminde bebek ve birincil bakım vereninin geliştirdiği duygusal bağ olarak tanımlanmıştır. Birincil bakım veren kişinin bebeğin ihtiyaçlarını karşılayabilme/karşılayamama durumuna göre farklı bağlanma stilleri oluşmaktadır. İlişki doyumu, ilişki içinde ihtiyaçların karşılıklı olarak karşılanması, ilişki içinde olumlu duyguların yer alması şeklinde tanımlanmıştır. Bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ile baş etmesi için 3 ayrı baş etme biçimi bulunmaktadır, aşırı telafi, teslim ve kaçınma. Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma toplamda rastgele seçilen 18 yaş ve üzeri 356 kadın, 104 erkek olmak üzere toplam 460 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara çevrim içi ortamda sosyodemografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE II), İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ), Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Young Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ) araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler SPSS-22 (Statistical Package For Social Sciences) istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Kullanılan analizler Pearson Korelasyon analizi, Çoklu Regresyon analizi, Bağımsız Gruplar T Testi, Tek Yönlü ANOVA analizi ve MAVOVA analizi kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre ilişki doyumu, erken dönem uyumsuz şemalar ve başa çıkma biçimleri ile negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir, bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanma stili ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahipken kaygılı bağlanma stili ile negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir. yaş grubu, ilişki durumu, ilişki süresi, erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma biçimleri ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkisi vardır. İlişki doyumu ile cinsiyet, yaşanan yer, eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat ilişki doyumu ve yaş grubu, ilişki durumu ve ilişki süresi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet, yaş grubu, eğitim durumu, ilişki durumu ve ilişki süresi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Fakat erken dönem uyumsuz şemalar ve yaşanan yer değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başa çıkma biçimleri ile cinsiyet, yaş grubu, eğitim durumu, ilişki durumu ve ilişki süresi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Fakat başa çıkma biçimleri ve yaşanan yer değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bağlanma stilleri ile cinsiyet, yaş grubu, yaşanan yer ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmazken, ilişki durumu ve ilişki süresi ile arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, İlişki doyumu, Başa çıkma biçimleri, Bağlanma stilleri

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Education -Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Attachment Styles in Romantic Relationships, Relationship Satisfaction and Coping Styles in Adult Individuals

Author: Begüm BAYAR

Supervisor: Dr. Lecturer Burcu SEVİM

Date: 15.06.2021

Nu. of pages: vi (pre text) + 102 (main body)+15 (App.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

Early maladaptive schemas occur in childhood or adolescence, disrupt the functionality of the individual to a certain extent and occur as a result of negative experiences encountered in the early period of life. According to the Attachment Theory, attachment is defined as the emotional bond developed by the infant and primary caregiver in infancy. Different attachment styles occur depending on whether the primary caregiver can or cannot meet the needs of the baby. Relationship satisfaction was defined as meeting the needs mutually in the relationship, and the presence of positive feelings in the relationship. There are 3 different ways of coping styles for individuals to deal with early maladaptive schemas: overcompensation, surrender and avoidance. The aim of this study is to examine the relationship between early maladaptive schemas, attachment styles in romantic relationships, relationship satisfaction and coping styles in adult individuals. The research consists of a random selection of 460 individuals aged 18 and over, 356 females and 104 males. Sociodemographic information form, Young Schema Scale Short Form (YSQ-SF3), Experiences in Close Relationships Inventory II, Relationship Satisfaction Scale, Young Compensation Scale (YCI) and Young Rygh Avoidance Scale (YRAI) were administered to the participants by the researcher. Data obtained from the scales applied to the participants were analyzed using the SPSS-22 (Statistical Package for Social Sciences) statistical package program. The analyzes used were Pearson Correlation analysis, multidirectional regression analysis, Independent Groups T Test, One-Way ANOVA analysis and MAVOVA analysis. According to the analysis, relationship satisfaction has a negative relationship with early maladaptive schemes and coping styles, while it has a positive relationship with avoidance attachment style and has a negative relationship with anxious attachment style. Age group, relationship status, relationship duration, early maladaptive schemas, coping styles and attachment styles have significant effects on relationship satisfaction. There is no significant difference was found between relationship satisfaction and gender, place of residence, education level. However, significant differences were found between relationship satisfaction and age group, relationship status and relationship duration. Significant differences were found between early maladaptive schemes and gender, age group, educational status, relationship status and relationship duration. However, no significant difference was found between the early maladaptive schemas and the place of residence variable. Significant differences were found between coping styles and gender, age group, educational status, relationship status and relationship duration. However, no significant difference was found between coping styles and the variable of place of residence. While there were no significant differences between attachment styles and gender, age group, place of residence, and education status, significant differences were found between relationship status and relationship duration.

Keywords: Early maladaptive schemas, Relationship satisfaction, Coping styles, Attachment styles

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Şema Terapi; 1990 yılında Jeffrey Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş bir terapi modelidir. Kronik eksen I ve kişilik bozukluklarını anlayabilmede ve tedavi edebilmede etkilidir. Bu modele göre; bireylerin şemaları erken çocukluk döneminde oluşmaktadır. Erken çocukluk döneminde karşılanması gereken temel psikolojik ihtiyaçlarımız bakım verenlerimiz tarafından yeterince karşılanmaz ise uyumsuz şemalarımız oluşur; oluşan bu uyumsuz şemalar yetişkinliğimizde ihtiyaçlarımızı karşılamamıza engel olur. Şemalar oldukça katıdır, değişime açık değildir ve süregendir. Kişiler bilinçli ya da bilinçsiz olarak şemalarını sürdürme eğilimindedirler. Yani şemalarıyla, şemalarını sürdüren yollarla başa çıkarlar. 3 ayrı başa çıkma biçimi vardır; şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi. Şema teslimi kişinin şemalarına boyun eğmesidir; şema kaçınması kişinin şemasının tetiklenmemesi için tetiklenebilecek durum ve kişilerden kaçınmasıdır; şema aşırı telafisi ise kişinin şemalarının tam tersi şeklinde davranması ve hissetmesidir.

Bağlanma Kuramı, 1969 yılında John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram yeni doğan ve birincil bakım veren arasındaki ilişkiye odaklanır. Hazan ve Shaver (1987) ise Bowlby'nin bağlanma kuramına dayanarak Yetişkin Bağlanma Modelini geliştirmiştir. Bu model, bireylerin yetişkinlik dönemlerinde sosyal ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stillerini açıklamaktadır.

İlişki doyumu ise, kişinin partneriyle yaşadığı mutluluk, tatmin ve memnuniyet duygusu olarak tanımlanmaktadır (Hawkins, 1968). İlişki içindeki olumlu duyguların varlığı ilişki doyumunu belirlemektedir (Lin ve Rusbult, 1995). Buna göre ilişki içindeki ihtiyaçlar karşılıklı karşılanıyor ise ilişkiden alınan doyum seviyesi de yüksek olur. Renaud, Byers ve Pan (1997) ilişki doyumunu, ilişki içerisinde doyumsuzluğun yokluğu şeklinde tanımlamaktadır.

Bu araştırmanın konusu 18 yaş ve üzeri mevcut ilişkisi olan bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının, romantik ilişkilerindeki bağlanma stillerinin, ilişki doyumlarının ve başa çıkma biçimlerinin arasındaki ilişkidir. Bu çalışmada romantik ilişkiye sahip 18 yaş ve üzeri bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, bağlanma

stilleri, ilişki doyumlari ve başa çıkma biçimleri ölçülerek aralarındaki ilişki değerlendirilecektir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; elde edilen veriler ışığında, 18 yaş ve üzeri mevcut ilişkisi olan bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları, bağlanma stilleri, ilişki doyumlari ve başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamaktır. Bir diğer amaç ise, bu değişkenlerin hazırlanan sosyodemografik formdaki demografik özellikler açısından incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Çalışmaya özgün değer katan en önemli husus, bu araştırmanın yetişkin bireylerdeki uyumsuz şemaların, bağlanma stillerinin, ilişki doyumu ve başa çıkma biçimlerinin birlikte ele alınacak olmasıdır. Daha önce yapılan araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemalar ve başa çıkma biçimleri ile ilgili çalışmalar yapılmıştır (örn. Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki doyumu üzerine de araştırmalar mevcuttur (örn. Young ve Gluhoski, 1997). Erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (örn. Mason, O., Platts, H. Ve Tyson, M, 2005). Mason, Platts ve Tyson tarafından yapılan bu araştırma İngiltere’de klinik servisteki hastalar ile yapılmıştır. Bu bulgular sonucunda, bahsedilen dört değişkenin de birlikte araştırılmış olduğu bir çalışma henüz yapılmamıştır. Bu anlamda yapılan araştırmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Ek olarak, bu çalışmanın 18 yaş ve üzeri mevcut ilişkisi bulunan bireylerle yapılacak olması da çalışmaya özgün değer katan bir diğer husustur.

Araştırmanın Temel Soruları

- 1) Yetişkin bireylerin var olan uyumsuz şemaları ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Yetişkin bireylerde ilişki doyumu ve başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Yetişkin bireylerde ilişki doyumu ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4) Yetişkin bireylerin ilişki doyumlari;
 - a) Cinsiyet,
 - b) Yaş grubu,

- c) Yaşanılan yer,
- d) Eğitim durumu
- e) İlişki durumu,
- f) İlişki süresi

kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

5) Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları;

- a) Cinsiyet,
- b) Yaş grubu,
- c) Yaşanılan yer,
- d) Eğitim durumu
- e) İlişki durumu,
- f) İlişki süresi

kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

6) Yetişkin bireylerin başa çıkma biçimleri;

- a) Cinsiyet,
- b) Yaş grubu,
- c) Yaşanılan yer,
- d) Eğitim durumu
- e) İlişki durumu,
- f) İlişki süresi

kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

7) Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri;

- a) Cinsiyet,
- b) Yaş grubu,
- c) Yaşanılan yer,
- d) Eğitim durumu
- e) İlişki durumu,
- f) İlişki süresi

kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Hipotezleri

Tezimin araştırdığı sorulara bağlı olarak geliştirdiği altı temel hipotez bulunmaktadır:

1. İlişki doyumu yüksek bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları daha azdır.
2. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, terkedilme şemaları arttıkça ilişki doyumu azalır.
3. Yetişkin bireylerin ilişki doyumu yükseldikçe başa çıkma biçimlerini kullanma durumu azalmaktadır.
4. Kontrol, manipülatif olma, aşırı bağımsızlık ve asilik arttıkça ilişki doyumu azalır.
5. Yüksek ilişki doyumuna sahip yetişkin bireyler, kaçınmacı bağlanma stili özelliği göstermektedir.
6. Düşük ilişki doyumuna sahip yetişkin bireyler, kaygılı bağlanma stili özelliği göstermektedir.
7. Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişki doyumu üzerinde etkili değildir.
8. Başa çıkma biçimleri, ilişki doyumunu yordamamaktadır.
9. Kaçınmacı bağlanma stili, ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
10. Kaygılı bağlanma stili ilişki doyumunu yordamaktadır.

Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin, Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Young Telafi Ölçeği, Young Kaçınma Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği sorularını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu'nun katılımcıların sosyodemografik özelliklerini, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 'ün bireylerin uyumsuz şemalarını ölçtüğü, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin bireylerin bağlanma stillerini ölçtüğü, İlişki Doyum Ölçeği'nin bireylerin ilişki doyumunu ölçtüğü ve Young Kaçınma Ölçeği ve Young Telafi Ölçeği'nin bireylerin başa çıkma biçimlerini ölçtüğü varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma örneklemini rastgele seçilen 18 yaş ve üzeri mevcut ilişkisi olan 356 kadın, 104 erkek olmak üzere toplamda 460 yetişkin bireyle sınırlıdır. Kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından fazla olması cinsiyete ilişkin bulgular için bir sınırlılık ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.
2. Data toplaması pandemi sürecinde yapılmıştır. Pandemi sürecinin ve genel hayata getirilen kısıtlamaların etkilerinin de bulgular açısından sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir.
3. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgileri hakkındaki veriler Sosyodemografik Bilgi Formu'ndaki sorulara verilen cevaplar ile sınırlıdır.
4. Araştırmaya katılan bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilgili veriler, Young Şema Kısa Form 3'ün ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
5. Araştırmaya katılan bireylerin bağlanma stilleri ile ilgili veriler, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
6. Araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumu ile ilgili veriler, İlişki Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
7. Araştırmaya katılan bireylerin başa çıkma biçimleri ile ilgili veriler, Young Kaçınma ve Young Telafi Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Beck (1967)'in geliştirdiği Bilişsel-Davranışçı Terapi'nin Eksen I ve Eksen II bozukluklarının bazılarında yetersiz kaldığı, nöksleri önleyemediği gibi düşüncelere sahip olan Young ve arkadaşları (1990) Şema Terapi adlı yeni bir terapi yaklaşımını ortaya koymuştur. Şema Terapi, Bilişsel-Davranışçı Terapi'nin bazı durumlarda yetersiz kaldığı düşüncesiyle oluşturulan, bütünleyici bir terapi modelidir. Beck (1967)'e göre şemalar olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olabilir, erken çocukluk döneminde ya da ileriki dönemlerde şekillenebilen birer yapıdır. Young (1990) tarafından tanımlanan erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluğun erken döneminde deneyimlenen olumsuz yaşantılar sonucu oluşur, karmaşık ve işlevsizdir, süregendir ve hayatın ilerleyen dönemlerinde daha katı ve değişime kapalı hale gelir. Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında ebeveyn tutumları da oldukça önemlidir. İhmal eden ebeveyn, reddeden ebeveyn, duygusal olarak tutarsız ebeveyn, çocuğun ihtiyaçlarını görmezden gelen ve karşılamayan ebeveyn, sınır belirlemeyen ya da aşırı sınırsız davranan ebeveyn tutumları erken dönem uyumsuz şema gelişimine zemin oluşturmaktadır. Bu ebeveyn tutumlarıyla oluşan erken dönem uyumsuz şemalar sonucu bireyler kusurlu olduğu, duygusal gereksinimlerinin gerektiği kadar karşılanmayacağı, başkalarının ihtiyaçlarının daha önemli olduğu, boyun eğmesi gerektiği gibi güçlü inançlara sahip olurlar.

Literatüre bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili çeşitli alanlarda birçok araştırma yapıldığı ve halen yapılmakta olduğu görülmektedir (Harris ve Curtin, 2002; Welburn ve ark, 2002; Nordahl ve ark, 2005). Yapılan araştırma sonuçlarına göre işlev bozucu olan erken dönem uyumsuz şemalar; tutum performans bozukluğuna, pozitif ve negatif duygulanıma, fobiye, anksiyeteye, yetişkinlikteki korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine, çiftler arasında oluşan yoğun kaygıya, kişilik bozukluklarına ve evlilikte çökmeye zemin hazırlayan bilişsel yapılarıdır (Beck ve Emery, 1985; Young ve Gluhoski, 1997; Clifton, 1995; Cecero, Nelson & Gillie 2004; Ball, Cecero 2001; Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract & Jordan, 2002; Beach, Sandeen, & O'Leary, 1990).

Yaptığım araştırmanın diğer konularından biri de bağlanma stilleridir. Bağlanma kuramı John Bowlby ve Mary Ainsworth (1991) tarafından geliştirilmiştir ve bağlanmanın erken çocukluk, bebeklik döneminde bireyin birincil bakım vereni ile

geliştirilen duygusal bir bağ olduğunu savunmuşlardır. Bu sebeple bağlanma kuramı özellikle bebeklik ve çocukluk dönemine odaklanır (Bowlby, 1980). Birincil bakım verenleri bebekleri korur ve ihtiyaçlarını karşılarılarsa hayatta kalabilirler; bebekler ihtiyaçlarının karşılanması için bakım verenlerine karşı doğuştan gelen bazı davranışlarda bulunurlar (Bowlby, 1980, 1979). Bakım verenler ile bebek arasındaki bağlanma ilişkisi önem taşımaktadır çünkü bebeklikteki bağlanma ilişkisinin kalitesi yetişkinlikteki sosyal ilişki kalitesini etkilemektedir. Yani çocuğun birincil bakım verenleri ile olan ilişkisi, onları içselleştirme biçimi; ileri yaştaki deneyimlerinde karşısındakini nasıl göreceğini belirler (Burger, 2006). Ayrıca Bowlby (1982) çocuğun birincil bakım vereni ile kurduğu bağlanma ilişkisinin ileriki yaşlarda kuracağı ilişkilerin şekline, kişilik bozukluklarına, bazı patolojilere ve evlilikte uyum sorunlarına etki ettiğini belirtmiştir (Bartholomew, 1990).

Bağlanma bebeklik döneminde başlar ve yaşam boyu devam eder. Ainsworth ve arkadaşları (1978) bebeklikte oluşan 3 çeşit bağlanma stili olduğunu vurgulamıştır; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınmacı bağlanmadır. Ainsworth (1978)'ün tanımladığı 3 çeşit bağlanma stiline daha sonradan dağınık bağlanma stili eklenmiştir (Main, Solomon, 1986,1990). Daha sonra Hazan ve Shaver (1987), 3 çeşitli bağlanma sistemini yetişkinlerdeki romantik ilişkilere uyarlamıştır; güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma. Bartholomew ve Horowitz (1991) dördü bağlanma modelini oluşturmuştur. Bu model bireyin kendisi ve diğerleri unsurlarına olumluluk ve olumsuzluk durumlarını eklemiştir; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma bu unsurlara göre tanımlanmıştır.

İnsanların doğasında sosyallik olduğu için yaşam boyu sosyal olmaya ve çevreyle etkileşim kurmaya gereksinim duyarlar. Çocukluk çağlarında bu istek daha azdır ve ergenlik, erişkinlik dönemlerine doğru ilerlendikçe bu istek ve ihtiyaç fazlalaşır; paylaşımında bulunma, yardımlaşma ve bireylerle iletişimde olma ihtiyaçlarına dönüşür (Erözkan, 2004). Bireylerin iletişim ve etkileşimde olma ihtiyaçlarından biri de romantik ilişkiye sahip olmadır ve bu ihtiyaç bireylerin gelişim süreçlerini tamamlamalarına zemin hazırlar (Furman ve Buhrmester, 1992).

Ergenlik süresince deneyimlenen ilişkiler sonucunda bireyler bazı kalıplara sahip olurlar ve deneyimlenen ilişkiler sonrası sahip olunan bu kalıplar yaşamın ileri

dönemimdeki ilişkilerin, evliliklerin durumunu ve gelişme biçimini etkiler (Erikson, 1968; Furman ve Flanagan 1997; Sullivan, 1953; Akt. Furman ve arkadaşları, 1999). Bu bilgilerin ışığında, romantik ilişkilerden alınan doyum ergenlik dönemlerinde deneyimlenen yaşantılar ve edinilen kalıplar ile şekillenir.

İlişki doyumu alan yazında oldukça farklı tanımlamalara sahiptir. Hawkins (1968)'e göre ilişki doyumu ilişkiden alınan tatmin ve sevinç olarak tanımlanırken, Hendrick (1988)'e göre ilişki doyumu mevcut romantik ilişkisine dair fikirleri, davranışları ve nasıl hissettiğidir.

Yapılan araştırmalara göre ilişki doyumunun azlığında erken çocukluk deneyimleri, çocuklukta karşılanmayan ihtiyaçlar, ilişki problemleri, bireylerin sahip oldukları şemalar oldukça etkili birer rol oynamaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012; Young ve Gluhoski 1997; Clifton, 1995; Dumitrescu ve Rusu, 2012).

Cutrona (1996), ilişki doyumunun artmasında sosyal desteğin önemli bir etkisi olabileceğini savunmuştur. İlişki doyumunun artışı destekleyecek bir diğer unsur da ilişki için danışmanlık almaktır. Bireylerin ilişki doyumları arttığında direkt olarak yaşantıları da pozitif şekilde etkilenir. Çünkü bireylerin yaşantıları, deneyimledikleri romantik ilişkilerinin kalitesi ile ilgidir (Carrol ve Doherty, 2003).

1.1. Şema Terapi Modeli

Beck (1967) tarafından geliştirilen Bilişsel-Davranışçı Terapi modeli Eksen I Bozukluklarında oldukça başarılı sonuçlar almıştır. Fakat tedavinin üzerinden zaman geçtikten sonra oluşabilen nüksler ve tedavi edilmede zorlanılan bazı kişilik bozuklukları ya da karakterolojik problemler yaşayan kişilerde Bilişsel- Davranışçı Terapi modeli'nin etkinliğinin az olduğu savunulmuştur. Jeffrey E. Young (1990) Şema Terapi adlı kitabında bu durumu bir örnek ile açıklamıştır; agorafobi için Bilişsel-Davranışçı Tedavi gören bir hasta, zorlayıcı katastrofik düşüncelerle mücadele etme ve nefes alma egzersizlerini uygulayarak, fobik durumları keşfederek oluşan panik semptomlarını azaltmıştır. Fakat tedavi sonlandığında, hasta yaşadığı agorafobisine geri dönmüştür. Young'a göre bu durum o kişinin sahip olduğu bazı şemalarla ilgilidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

“Şema” kelimesi farklı alanlarda oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Genel olarak şema, önceki tecrübelerin ve yeni edinilen bilgilerin genellenerek birleşmesiyle oluşan bir yapıdır (Thorndyke ve Hayes-Roth, 1979). Psikolojide şema terimini en çok

kullanan kişi muhtemelen Piaget'tir ve Piaget (1955) şema terimini çocukluktaği bilişsel gelişim aşamalarını tanımlamak için kullanmıştır, bu terimin yaygın olarak kullanılmasının da önünü açmıştır (Young ve ark., 2003). Bilişsel Terapi'nin kurucusu Aaron T. Beck (1967) de erken dönem çalışmalarında şemalardan bahsederek, şema kavramının kişilerin hayatlarını anlamlandırmak için kullanıldığının altını çizmiştir. şema çocukluk döneminde oluşan, yine çocukluk döneminde ya da hayatın ilerleyen dönemlerinde biçimlenebilen gerçekte kusurlu ve çarpık, olumlu/olumsuz, uyumlu/uyumsuz olabilen bir yapıdır (Young ve ark., 2003).

Bilişsel- Davranışçı Terapi'nin etkinliğinin az olduğu kronik Eksen I bozuklukları, kişilik bozuklukları ve karakterolojik problem yaşayan kişilerin tedavisi için Jeffrey Young ve arkadaşları (1990) şema Terapi'yi geliştirmiştir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda şema Terapi kişilik bozukluklarının tedavisinde oldukça etkili bulunmuştur (Bloo ve ark., 2006; Gudeve Hoffart, 2008) ve terapi boyunca erken dönem uyumsuz şemaların ve semptomlarının seviyelerinin değiştiği gözlemlenmiştir (Nordahl, Holthe, &Haugum, 2005). şema Terapi; Bilişsel-Davranışçı Terapi, Gestalt, Yaşantısal Terapi, Bağlanma, Psikodinamik Kuram, Nesne İlişkileri Kuramı gibi farklı terapi okullarının tekniklerinin birleştirilmesiyle ve Bilişsel Davranışçı Terapi modeli'nin derinlerine inilmesiyle oluşturulmuş bütüncül ve sistemik bir terapi modelidir (Young ve ark., 2003). şema Terapi kişilerin şemalarıyla, erken dönem yaşantılarıyla, temel ihtiyaçlarıyla, baş etme stratejileriyle ve şema modlarıyla ilgilenmektedir. Bu terapi modeli, çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanılan problemleri temel alarak, bireylerin o dönemden günümüze kadar olan kişilerarası ilişkilerini incelemektedir. Kişilik bozukluklarının ve kronik Eksen I bozukluklarının temelinde şemalar bulunmaktadır ve bu şemalar bireylerin olumsuz çocukluk deneyimlerinden oluşmaktadır (Yoosefi ve ark., 2010; Young, 1990). Young problemlerin temelinde yatan bu şemaları açıklamak için "Erken Dönem Uyum Bozucu şemalar" kavramını oluşturmuştur (Young ve ark., 2003).

1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz şemalar ve Özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemalar kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkileriyle ilgilidir, çocukluk döneminde gelişir, bireylerin yaşamı boyunca detaylanır ve önemli derecede işlevsizdirler (Young ve Behary,1999). Young ve arkadaşları (2003) erken

dönem uyumsuz şemalar için kapsamlı bir tanım yapmışlardır. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:

- Genel ve yayılımcı içerik veya örüntülerdir.
- Anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan meydana gelirler.
- Bireyin kendisini ve diğer bireylerle olan ilişkisini içerir.
- Çocukluk veya gençlik döneminde ortaya çıkarlar.
- Bireyin yaşamı boyunca gelişirler.
- Belli bir derecede işlevselliği bozarlar.

Bu tanıma göre erken dönem uyumsuz şemalar, erken çocukluk dönemlerinde başlayan ve kişinin yaşamı boyunca devam eden, yenileyici bilişsel ve duygusal örüntülerdir. Bu nedenle, davranış şemanın bir parçası olamaz çünkü davranışların, kişilerin şemalarla başa çıkabilmesi için verilen mantıklı tepkiler olduğu varsayılmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin çocukluk ve gençlik döneminde yaşadığı olumsuz deneyimler sonucunda oluşur ve yetişkinlikte şemayı tetikleyen bir yaşam olayı gerçekleştiğinde bu uyumsuz şemalar aktif hale gelir. Erken dönem uyumsuz şemalar oldukça katı ve inatçı olup bilinçli ya da bilinçsiz şekilde kendilerini sürdürme eğilimine sahiptirler (Young ve Lindemann 1992). Şemalar bireylere oldukça tanıdık ve doğruymuş gibi gelir. Çünkü şemalar bireylerin bildikleridir, alışık olduğu durumlardır ve her ne kadar bu şemalar bireyleri sıkıntılı hale soksa da onlara göre bilindik ve rahattır (Young ve ark., 2003). Bu sebeple şemalar oldukça katı ve inatçıdır, değişimi zordur. Erken dönem uyumsuz şemaların şiddet ve inatçılık düzeyi değişmektedir. Şemalar ne kadar şiddetli olursa, aktif hale gelmesi de o kadar kolay olur ve bu şemaların ciddi sonuçları olabilir. Örneğin, bakım verenleri tarafından çocukluk çağından beri sıklıkla eleştirilen bir bireyin, ilerleyen dönemlerde kişilerarası ilişkilerinde kusurluluk şemasının etkin hale gelmesi muhtemeldir. Fakat birey eğer bakım verenlerinden sadece biri tarafından nadiren daha yumuşak bir şekilde eleştiriliyor ise yaşamının daha sonraki evrelerinde kusurluluk şemasının etkin hale gelme ihtimali daha azdır (Young ve ark., 2003).

Erken dönem uyum bozucu olarak adlandırdığımız 18 tane şema bulunmaktadır, bu şemalar oldukça güçlü ve kişiye zarar veren şemalar olabilir. Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç şemalarına sahip bireyler erken çocukluk dönemlerinde yakın aile

bireyleri ve çevreleri tarafından terk edilmiş, ihmal edilmiş, istismar edilmiş ve reddedilmişlerdir. Bireylerin yetişkinlik dönemlerinde bu şemalarını aktif hale getiren travmatik bir yaşam olayı yaşandığında, bireyler acı, utanç, korku, öfke gibi duygular hissetmektedir. Çocuklukta yaşanan travmatik bir yaşam olayı ya da olumsuz bir deneyim yaşanmadan da bireylerde uyum bozucu şemalar oluşabilir. Örneğin, bakım veren tarafından çocukluğu boyunca aşırı korunmuş bireylerde uyum bozucu şema olarak Bağımlılık/Yetersizlik şeması oluşabilir (Young ve ark., 2003).

1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri

Young ve arkadaşları (2003), temel duygusal gereksinimleri, erken yaşam deneyimlerini ve duygusal mizacı şemaların kökenleri olarak tanımlamıştır.

i. *Temel Evrensel Duygusal İhtiyaçlar*: Her bireyin temel evrensel duygusal ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların düzeyi/şiddeti kişiden kişiye değişiklik gösterebilir (Young ve ark., 2003). 5 temel evrensel duygusal ihtiyaç tanımlanmıştır:

- Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabul edilme)
- Özerklik, yeterlilik, kimlik algısı
- İhtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü
- Kendiliğindenlik ve oyun
- Makul sınırlar ve özdenetim

Bireylerin temel evrensel duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Karşılanamayan/karşılanmayan bu ihtiyaçlar kişinin doğuştan gelen mizacı ve erken dönem çevresiyle olan etkileşimi sonucunda bireylerde uyum bozucu şemaları oluşturur (Young ve ark., 2003).

ii. *Erken Dönem Yaşam Deneyimleri*: Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında aile içinde yaşanan toksik çocukluk deneyimleri şemaların oluşumu için zemin hazırlarken; çevre de- akranlar, okul, geniş aile, toplum-çocuk olgunlaştıkça şemalarının gelişmesine sebep olabilir (Young ve ark., 2003). Ek olarak kişinin sahip olduğu şemalar çocuklukta içinde bulunduğu aile ortamıyla ve yakın çevresiyle ilgili bilgi vermektedir. Young ve arkadaşları (2003)'na göre şema oluşumunu sağlayan 4 tip erken dönem yaşam deneyimi mevcuttur:

- İhtiyaçların toksik şekilde engellenmesi: İhtiyaçların toksik şekilde engellenmesi, çocuğun temel ihtiyaçları – sevgi, istikrar, anlayış – karşılanmadığında; iyi olandan az alıp mahrum bırakıldığında oluşur. Karşılanmayan ihtiyaçlardan kaynaklı, kişide Duygusal Yoksunluk ya da Terk Edilme gibi şemalar oluşabilir.
- Kurban edilme – Travma: Burada çocuğun temel ihtiyaçlarından biri olan güvenlik ihtiyacı karşılanmayıp zedelenmiştir, çocuk mağdur edilmiştir. Bunun sonucunda bireyde Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Kusurluluk/Utanç ve Dayanıksızlık gibi şemalar gelişebilir.
- İyi olandan çok fazla deneyimleme: Çocuk, bakım verenlerinden sağlıklı düzeyde karşılanması gereken temel ihtiyaçlarının çok daha fazlasını almıştır. Bu tür deneyime sahip olan çocuklara neredeyse kötü davranılmamış, aksine bu çocuklar şımartılmıştır. Bu sebeple çocuğun özerklik ve gerçekçi sınırlar ihtiyacı karşılanmamıştır. Bunun sonucunda bireyde Bağımlılık/Yetersizlik, Haklılık/Üstünlük gibi şemalar gelişebilir.
- Seçici içselleştirme-Önemli ötekilerle özdeşleşme: Çocuk bakım verenleriyle seçici içselleştirme yaparak özdeşim kurar. Bu, model alma olarak da adlandırılabilir. Örneğin, istismar edilen bir çocuk istismar eden ebeveynini içselleştirirse, kendisi de ebeveyni gibi istismarcı olabilir. Eğer bu durumu içselleştirmeyip sadece kurban olma deneyimini yaşar ise ebeveyni gibi istismarcı olmayabilir. [Bu ilerde bahsedilecek olan başa çıkma biçimlerine göre değişiklik gösterebilir.]

iii. *Duygusal Mizaç*: Her birey değişiklik gösteren bir kişilik yapısına ve mizaca sahiptir. Mizaç doğuştan gelen duygusal bir yapıdır ve büyük bir kısmı kalıtsaldır. Kişilerin olaylara nasıl tepki vereceğini belirlemede bir rolü vardır. Şemalar, çocuğun doğuştan gelen mizacı ve onu etkileyen çevresi arasındaki ilişkiden doğar. Bakım verenleri tarafından aynı tutum ile yetiştirilen iki çocuk farklı reaksiyonlar gösterebilir. Bakım verenleri tarafından reddedilen iki çocuktan biri sakin bir mizaca diğeri ise girişken bir mizaca sahip olabilir. Sakin mizaca sahip olan çocuk içine kapanık ve bakım verenine bağlı olabilirken, girişken mizaca sahip olan çocuk daha dışa dönük olabilir (Young ve ark., 2003).

Sonuç olarak erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri – temel evrensel duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç – birbirleriyle etkileşim halindedir (Young ve ark., 2003).

1.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young ve arkadaşları (2003) şemaları karşılanmamış duygusal ihtiyaçlara göre beş genel kategoriye ayırmıştır. Şema alanları ve bu şema alanlarına ait şemalar Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şema Alanları	Şemalar
I. Ayrılma ve Reddedilme	1. Terk Edilme/İstikrarsızlık 2. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk/Utanc 5. Sosyal İzolasyon
II. Zedelenmiş Özerklik ve Performans	6. Bağımlılık/Yetersizlik 7. Dayanıksızlık 8. İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
III. Zedelenmiş Sınırlar	10. Haklılık/Üstünlük 11. Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin
IV. Başkası Yönelimlilik	12. Boyun Eğicilik 13. Kendini Feda 14. Onay Arayıcılık
V. Aşırı Uyarılma ve Baskılama	15. Karamsarlık/Olumsuzluk 16. Duyguları Baskılama 17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18. Cezalandırıcılık

Şekil 1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

1.1.3.1. Birinci Alan: Ayrılma ve Reddedilme

Ayrılma ve Reddedilme şema alanına sahip olan bireyler; başkalarına güvenli bağlanmakta zorlanırlar ve bakım, sevgi, istikrar, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağını düşünürler. Bu bireylerin öykülerine bakıldığında soğuk, istismarcı, reddedici, istikrarsız ve çevreden kopuk aile tutumlarına rastlanmaktadır. Bu alanda 5

şema bulunmaktadır; özellikle ilk 4 şemaya (Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç) sahip olan bireyler travmatik çocukluk ve ergenlik dönemine sahiptir. Ayrıca bu bireylerin yetişkinlikte de kendine zarar verici ilişkilerden hemen kaçma veya yakın ilişkilerden tamamen uzak durma yönelimleri vardır. Danışanla kurulan terapötik ilişki terapi sürecinin ve tedavinin en önemli unsurudur (Young ve ark., 2003).

- a) Terkedilme/İstikrarsızlık Şeması: Bireyler bakım verenlerinin tutumlarını istikrarsız ve güvensiz olarak algırlar. Bu sebeple bakım verenlerinin istikrarsız ve güvenilmez olduklarına, onları yakında terk edeceklerine inandıkları için bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmayacağına/karşılanamayacağına dair inançları vardır. Bu bireyler genellikle dengesiz ve istikrarsız ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiştir (Young ve ark., 2003).
- b) Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması: Bu şemaya sahip bireyler, kötüye kullanılacaklarına, aldatılacaklarına, küçük düşürüleceklerine dair inançlara sahiptir. Bireyler başkalarından kasıtlı bir şekilde zarar göreceklarini düşünürler. Genellikle ailesi tarafından istismara uğramış kişilerde bu şema mevcuttur (Young ve ark., 2003).
- c) Duygusal Yoksunluk Şeması: Bireylerin karşılanması gereken duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançları vardır ve üç şekilde görülür: empati yoksunluğu (anlama, dinleme, kendini açma ya da duygu paylaşım eksikliği), korunma yoksunluğu (bakım verenleri tarafından verilmesi gereken destek eksikliği) ve ilgi yoksunluğu (ilgi, sevecenlik, sıcaklık ya da arkadaşlık eksikliği). Bu bireyler genellikle soğuk aile ortamında yetiştirilmiştir (Young ve ark.,2003).
- d) Kusurluluk/Utanç Şeması: Bireyler bu şemaya sahip olduklarında kendilerini değersiz, kusurlu, beceriksiz ve istenmeyen kişi olarak görürler. Başkaları tarafından reddedilmeye, eleştirilmeye ve karşılaştırılmaya karşı aşırı hassasiyet duyarlar. Bu bireyler genellikle reddedici ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiştir (Young ve ark.,2003).
- e) Sosyal İzolasyon Şeması: Bu şemaya sahip bireyler kendilerini yalıtılmış, diğer bireylerden farklı, dünyadan dışlanmış ve hiçbir gruba ait değilmiş gibi hissederler (Young ve ark.,2003).

1.1.3.2. İkinci Alan: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanındaki şemalara sahip bireyler kendi başlarına hareket edemez, bakım verenlerinden ayrı kalamazlar. Bu bireyler çocukluk dönemlerinde çok fazla korunmuş, bakım verenleri tarafından her ihtiyaçları fazlasıyla karşılanmıştır veya bakım verenleri hiç ilgilenmemiştir. Bu sebeple bireylerin özgüvenleri fazla gelişmemiş, kendi başına iş halletme yetileri zayıf kalmış ve kendi kimlikleri oluşmamıştır. Bu bireyler zorluklarla mücadele etme, işlerini kendi başına halletme, sorumluluk alabilme ve ailelerine bağımsız bir yaşam sürdürmede zorluk çekerler. Bu alanda 4 şema bulunmaktadır:

- f. Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bu şemaya sahip bireyler hayatlarını yardım almadan sürdürmekte zorluk çekerler. Sorumluluklarını idare edemedikleri, problemlerini yardım almadan pratik şekilde çözemedikleri, bağımsız olarak doğru kararlar veremedikleri inancına sahiptirler.
- g. Dayanısızlık Şeması: Bireylerin her an kontrol edemeyecekleri bir felaket olacağına ilişkin yoğun korkusu ve beklentisi mevcuttur. Korkular, dışsal felaketler (depem, asansör düşmesi, uçak kazaları), tıbbi felaketler(hastalıklar) ve duygusal felaketler (çıldırma) ile ilgilidir.
- h. İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik Şeması: Bu şemaya sahip bireyler, gelişimlerine zarar verecek şekilde insanlarla – genelde ebeveynleriyle- aşırı derecede ilgilenirler ve yakınlık kurarlar. Bu sebeple bireyselleşmeyi ve bir kimlik oluşturmayı gerçekleştiremezler. Başkalarının desteği olmadan mutlu olamayacağı ve dayanamayacağı inancına sahiptirler.
- i. Başarısızlık Şeması: Başarı göstermesi gereken yerlerde kişinin başaramayacağına, başarısız olacağına, akranlarına oranla yetersiz olduğuna karşın yoğun inancını içerir. Kişi kendini çoğunlukla akılsız, beceriksiz, yetenezsiz ve başarısız olarak görür (Young ve ark.,2003).

1.1.3.3. Üçüncü Alan: Zedelenmiş Sınırlar

Bu alan kişinin kendi sınırlarını korumasında, başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmesinde ve içsel sınırlarındaki yetersizliğini içerir. Bu kişiler dürtülerini kontrol etmekte, iş birliği yapmakta ve başkalarının haklarını gözetmekte zorluk yaşarlar. Fazlasıyla serbest bırakan, şımartan, gerekli yerlerde müdahale etmeyen,

gerekli durumlarda uyarmak yerine haklı gösteren, sınır koymakta zorluk yaşayan aile tutumları bu alandaki şemaları oluşturur. Bu alanda 2 şema bulunmaktadır:

- j. Haklılık/Üstünlük Şeması: Bu şemaya sahip bireylerin diğer insanlardan üstün olduklarına, kendilerine ait özel ayrıcalıklara sahip olduklarına dair yoğun inançları mevcuttur. Empati kurma yetenekleri gelişmediği için kişilere zarar verme pahasına da olsa kendi istediklerini yaparlar, başkaları üzerinde hakimiyet kurarlar ve kontrolü kendilerinde tutmak, güç elde etmek için üstün olmaya aşırı odaklanırlar.
- k. Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin Şeması: Bu şema bireylerin dürtülerini kontrol etmekte eksik olmalarını, kişisel hedeflerine ulaşmak için yeterli öz-denetime sahip olmamalarını ve engellenmeye karşı tolerans göstermelerinde zorluk yaşamalarını içerir. Bireyler sorumluluk alması gereken durumlardan, huzursuzluk yaratan ortam ve durumlardan uzak dururlar.

1.1.3.4. Dördüncü Alan: Başkası Yönelimlilik

Bu alandaki şemalara sahip bireyler onay görme, sevmeye devam etme ve tepkiden kaçınma gibi kaygılardan dolayı kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına odaklanır ve onların ihtiyaçlarını karşılamak için çaba harcarlar. Dolayısıyla da kendi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasına sebep olurlar. Bakım verenler çocuklarını koşullu kabullenme ve koşullu sevgi tutumu ile yetiştirdikleri için, bu çocuklar sevgi, ilgi ve kabulü alabilmek adına kendilerinin önemli yönlerini sınırlarlar. Ebeveynlerin ihtiyaçları çocuklarının ihtiyaçlarından önce gelir. Bu alanda 3 şema bulunmaktadır:

- l. Boyun Eğicilik Şeması: Kişi terk edilmekten, tepki görmekten ve öfke duyulmasından kaçınmak için kendi kontrolünü başkalarına devreder. Boyun Eğiciliğin 2 çeşidi vardır, ihtiyaçların- kişinin istek ve tercihleri- ve duyguların – öfke gibi tepkiler- bastırılmasını içerir. Bireyler kendi ihtiyaç ve duygularının önemli olmadığı inancına sahiptir.
- m. Kendini Feda Şeması: Bireyler, başkalarıyla olan duygusal bağına devam ettirmek, suçlu hissetmekten kurtulmak ve başkalarını acıdan kurtarmak için bilerek ve isteyerek kendi ihtiyaç ve mutluluğunu görmezden gelip karşısındakinin ihtiyaçlarını gidermek için çabalar. Bu bireyler başkalarının

acısına aşırı hassasiyet duyarlar ve bazen kendi ihtiyaçlarının gereği kadar karşılanmadığını hissederek öfkelenebilirler.

- n. Onay Arayıcılık Şeması: Bu şemaya sahip bireyler için başkalarının düşünceleri daha önemlidir ve onlardan onay alabilmek için güvenli ve gerçek kendilik duygularını hiçe sayarlar. Kendilerine olan saygıları başkaları tarafından onay aldıkları takdirde vardır. Sosyal statü, para, dış görünüş ve başarı onay almaları için oldukça önemlidir, bu sebeple bunlara aşırı odaklanırlar.

1.1.3.5. Beşinci Alan: Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Bu şema alanında bireyler duygu ve dürtülerini baskı altına alarak, kendini ifade etme, rahatlama, sağlık ve yakın ilişkilerinden vazgeçerek belirlenen katı kalıplara uymak durumunda kalırlar. Bu bireyler çoğu zaman katı, baskılayıcı, cezalandırıcı ve talepkar ebeveynlere sahiptir. Bireylerin oyun oynama gibi ihtiyaçları karşılanmamış, hata yapmadan mükemmel olmaları, duygularını saklamaları ve kurallara uymaları talep edilmiştir. Bu alanda 4 şema bulunmaktadır:

- m. Olumsuzluk/Karamsarlık Şeması: Bireyler hayattaki olumlu şeyleri küçük görüp önemsemezken olumsuzlukları (ölüm, acı, kayıp, hayal kırıklığı, çatışma, ihanet) aşırı önemser ve yaşam boyu olumsuzluklara odaklanır. Her şey iyi gidiyor olsa bile eninde sonunda kötü şeyler olacağı inancı mevcuttur, olası olumsuz sonuçları da abartırlar. Kendilerini küçük düşürecek ve kötü duruma sokacak ciddi hatalar yapacakları korkusuna sahiptirler.
- n. Duyguları Baskılama Şeması: Reddedilmekten, eleştirilmekten ve dürtülerini kontrol edememekten kaçınmak için bireyler eylemlerini, duygularını ve iletişimlerini baskırlar. Bu bireyler öfkelerini, kırgınlıklarını ve olumlu dürtülerini ifade etmede fazlasıyla zorluk yaşarlar (Young ve ark., 2003).
- o. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Şeması: Bu şemaya sahip olan bireyler eleştirilmemek için belirledikleri yüksek standartları karşılamak zorunda oldukları inancına sahiptirler. Bu kişiler kendilerini ve başkalarını sıklıkla baskılar ve eleştirir.
- p. Cezalandırıcılık Şeması: Bu şemaya sahip bireylere göre yapılan her hata sert bir şekilde cezalandırılmadır. Bu kişiler beklentilerini karşılamayan kişilere - kendileri dahil- anlayışsız, kızgın ve cezalandırıcı şekilde davranırlar ve affetmede zorluk yaşarlar.

1.1.4. Şema İşlemleri, Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkiler

Şema devamlılığı ve şema iyileşmesi olarak 2 temel şema işlemi bulunmaktadır (Young ve ark., 2003). Şemanın desteklenmesi sonucu şemanın sürmesi şema devamlılığı olarak adlandırılır. Şemaların devamlılığı için 3 önemli mekanizma vardır. Bunlar bilişsel çarpıtma, kendilik yıkıcı yaşam örüntüleri ve şema baş etme biçimleridir. Birey sahip olduğu bilişsel çarpıtma mekanizmasıyla şemayı gerçekleyen bilgiye odaklanır ve önemser, şemayı yadsıyan bilgiyi ise inkâr eder ve o bilgiye odaklanmaz. Bireyler davranışsal olarak şemalarını iyileştirme ihtimali olan ilişkilerden kaçınırlar ve kendilik yıkıcı örüntüler, şemayı aktive eden ve sürdüren ilişkiler ve koşullarda bulunurlar, böylece şemalarını pekiştirmiş olurlar (Young ve ark., 2003).

Şema işleminin ikinci temel unsuru şema iyileşmesidir ve bu unsur Şema Terapi'nin esas hedefidir. Şemaya bağlı anıların şiddeti, şemanın duygusal değişimi, bedensel duyuların gücü ve uyumsuz bilişler azaldığında şema iyileşmesinden bahsedebiliriz (Young ve ark., 2003). Şema iyileşmesi davranış değişimi de içerir çünkü bireyler uyumlu davranış örüntüleriyle uyumsuz baş etme biçimlerinin yerini değiştirmeyi öğrenmiştir. Şemalar iyileştiği takdirde aktive olmaları zorlaşır ve aktive olsalar bile yaşanan tecrübe eskisi gibi şiddetli olmaz, kişi daha çabuk iyileşir (Young ve ark., 2003).

Şemalar genç yaşta edinildiği için iyileşmeleri kolay olmaz. Şemaları iyileştirebilmek için şemaya karşı direnmek, mücadele etmek ve karşı karşıya gelmek gereklidir. Şemalar iyileşse bile tamamen yok olmazlar çünkü şemayla ilgili anılar ortadan kaldırılamaz.

Şemalar değişime kapalı ve kendi kendini sürdürme eğilimine sahip olan yapılardır. İnsanlar edindikleri yeni bilgileri Jean Piaget (1955)'in özümseme süreciyle var olan bilişsel şemalarına ekler. Yani bireyler kendileri için yeni bir durumla karşılaştığında ya da daha önce bildiğinden daha farklı durumlarla karşılaştığında onu var olan bilişsel şeması içine yerleştirir. Özümseme süreci şemaların gelişmesini sağlayan bir süreçtir. Fakat bireyin karşılaştığı yeni duruma dair var olan bir şeması yok ise uyumsuz süreçle ya bu duruma uygun yeni bir şema oluşturulur ya da var olan şema değiştirilir (Lindberg, 2011). Bu sebeple şemalar tutucudur ve kolay kolay değiştirilemezler.

Bireyler erken çocukluk dönemlerinde oluşan şemaların hissettirdiği olumsuz ve şiddetli duygulanımdan uzaklaşmak için farklı baş etme tepkileri geliştirirler. Fakat bu başa çıkma biçimleri bireyi anlık rahatlatırsa bile iyileştirici değildir. Uygulanan bu başa çıkma biçimleri şemaların sürdürülmesinde önemli rol oynar.

Şemalar ve baş etme biçimleri birbirinden farklıdır. Bireyler aynı şemalara sahip olsalar bile edindikleri başa çıkma biçimleri farklılık göstermektedir. Kusurluluk şemasına sahip olan bir birey, eleştirel insanları hayatına sokabilir, insanlarla yakınlaşmaktan kaçınabilir ya da başkalarına karşı eleştirel ve üstün tavırlarda bulunabilir. Yani, baş etme davranışları sahip olunan şemaya mahsus değildir (Young ve ark., 2003).

3 çeşit uyumsuz başa çıkma biçimi bulunmaktadır; teslim, kaçınma ve aşırı telafi. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk döneminde çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmaması, engellenmesi ve beraberinde deneyimlenen duygu ile oluşur. Bunun sonucunda çocuk 3 çeşit uyumsuz baş etme biçimiyle ya teslim olur ya kaçınır ya da aşırı şekilde telafi etmeye çalışır. Nihayetinde bu uyumsuz başa çıkma biçimleri bireyleri şemalarına bağlar.

Şemaya Teslim Olma: Şemaya teslim olmak demek şemaya uyum sağlamak demektir. Birey şemasını kabullenir, karşı çıkmaz ve kaçınmaya çalışmaz. Şemasına teslim olan bireyler şemanın hissettirdiği acıyı direkt olarak hissederler ve daha sağlıklı alternatifler bulmakta zorlanırlar (Rafaeli ve ark., 2011). Bilinçsizce sahip oldukları şema örüntülerini tekrarlar, yetişkinlikte şemayı yaratan çocukluk tecrübelerini yeniden deneyimlemeyi sürdürürler. Şemaları tetiklendiği durumlarda verdikleri tepki orantısızdır. İncitici ebeveyn tutumu ile uyan partner seçimi yaparlar. Kendilerine kötü davranan ilişkileri seçerler, ihtiyaçlarının karşılanmadığı ilişkileri sürdürmek isterler. Bu seçimler bireylerin kısa süreli olarak güvende hissetmesini sağlasa da sonunda kendilerini oldukça mutsuz bir duruma sokarlar.

Şemadan Kaçınma: Şema kaçınmasını kullanan bireylerin şemaları asla aktive olmaz, şemanın aktive olabileceği durumlardan kaçınırlar, şema hakkında düşünmezler, dikkatlerini dağıtırlar ve şema hiç yokmuş gibi davranırlar. Kaçınma tepkileri bireyde rahatlatma yaratır ve şemanın aktive olmasıyla

hissedilecek olumsuz duygulardan geçici olarak uzaklaşılmasını sağlar. Bu kaçınma davranışı kısa süreli rahatlama hissi nedeniyle ödüllendirilir ve kaçınma davranışı pekişir. Kaçınma davranışı bireyin kaygısını geçici olarak azaltsa da, kaçınma davranışını ve kaygıyı kalıcı olarak güçlendirir.

Şemayı Aşırı Telafi: Şemalarını kazandıkları çocukluk dönelerinden olabildiğince farklı olmaya çabalarlar. Çocuklukta boyun eğici oldukları için yetişkinlikte şemalarına savaş açıp herkese karşı gelirler; çocukluk döneminde değersiz hissettilerse yetişkinlikte mükemmel olmak için çabalarlar. Aşırı telafi sağlıklı bir başa çıkma yöntemi gibi görünse de tam tersidir, şema iyileşmek yerine devam eder. Bu başa çıkma biçimini kullanan bireylerin davranışları çoğunlukla aşırı ve düşüncesizdir. Mükemmel görünüm bireyler için çok önemlidir. Kendi hataları için sorumluluk almazlar ve yaptıkları yanlışlardan ders çıkarmada başarısızdırlar.

Young ve arkadaşları (2003) bireylerin baş etme biçimlerinde mizacın büyük rol oynadığını vurgulamıştır. Agresif mizaca sahip bireyler aşırı telafi başa çıkma biçimini daha fazla kullanırken, pasif mizaç sahibi bireyler teslim olma ya da kaçınma başa çıkma biçimlerini daha fazla kullanırlar.

1.1.5. Şema Terapi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatüre bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar ve bu şemaların özellikleri, kökenleri, bireylerin psikopatolojisine, tutum ve davranışlarına olan etkileri hakkında alan yazında oldukça fazla araştırma yapıldığı görülmektedir.

Beck ve Emery (1985), ailenin çökmesine sebep olabilecek erken dönem uyumsuz şemalar ve tutum performans bozukluğu, pozitif ve negatif duygulanım, fobi, anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğunu savunmaktadır.

Ball ve Cecero (2001)'nin kişilik bozukluğuna sahip olan 40 kişi ile yaptığı bir araştırmaya göre, erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik bozuklukları arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır. Buna örnek olarak ise erken dönem uyumsuz şemalardan olan güvensizlik, duyguları baskılama ve hastalıklara karşı dayanıksızlık şemalarını vermişlerdir ve bu şemalar ile kişilik bozukluklarından biri olan anti-sosyal kişilik bozukluğunun arasında doğrudan bir ilişki olduğunu savunmuşlardır. Bu çalışmaya benzer 196 katılımcı ile yapılan bir başka çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların, karamsarlık, depresyon, başarıya karşı umutsuzluk, yüksek standartlar ve çiftler

arasındaki kaygının güçlü yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract, & Jordan, 2002).

Cecero, Nelson ve Gillie (2004) 292 katılımcı ile yaptığı bir araştırmada duyguları baskılama, güvensizlik, terk edilme, duygusal yoksunluk, boyun eğme ve sosyal izolasyon şemalarının varlığının, yetişkinlikte kayıtsız bağlanma stili ve korkulu bağlanma stiline sahip olmak için güçlü belirleyiciler olduklarını vurgulamıştır.

Young ve Gluhoski (1997)'ye göre, bireyler çocukluk döneminde oluşan erken dönem uyumsuz şemalarına hayat boyu sahip oldukları için bu şemalarını ilişkilerine de taşırlar. Taşıdıkları bu şemalara ek olarak da mevcut ilişkilerinde yeni şemalar oluşturdukları savunulmaktadır. Bireylerin ilişkilerinde, sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalarının ihtiyaçları karşılanmadığında veya erken dönem uyumsuz şemalar mevcut şemalar ile uyuşmadığında çiftler arası çatışma meydana gelir.

Clifton (1995) (akt. Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade&Ahmadi, 2010) erken dönem uyumsuz şemalar ve çiftler arasındaki yakın ilişkiler üzerine yapılan bir araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalardan biri olan başarısızlık şeması ile evlilik doyumu arasında negatif bir korelasyon olduğunu savunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalardan olan duygusal yoksunluk şeması ve kusurluluk şeması ile çiftler arasındaki yakınlık ve güven arasında da negatif bir korelasyon olduğu vurgulanmıştır.

Yapılan bir diğer araştırma ile, evlilik ilişkilerinde aşırı takdir ve onay arama, duyguları ifade etmede dengesizlik gibi uyumsuz şemaların evlilikte boşanmaya sebep olduğunu vurgulanmıştır (Beach, Sandeen, & O'Leary, 1990).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişkilerle ilgili yapılan araştırmalar sonucundaki benzerliğe bakarak erken dönem uyumsuz şemaların kurduğumuz ilişkileri etkilediğini söyleyebiliriz. Erken dönem uyumsuz şemalar sonucu oluşan ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde ilişkilerde çatışmalar ortaya çıkar ve hatta bazı erken dönem uyumsuz şemaların evlilikte boşanmaya sebep olduğu kanıtlanmıştır. Aynı şekilde, erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik bozuklukları ve bazı eksen I bozuklukları arasında pozitif bir ilişki olduğu vurgulanmıştır.

1.2. Bağlanma Kuramı

Bowlby ve Ainsworth (1991) psikodinamik yaklaşımdan, nesne ilişkilerinden ve etiyolojiden, M. Klein, D. Winnicot, M. Mahler ve H. Kohut gibi kuramcılardan esinlenerek Bağlanma Kuramını oluşturmuştur (Bretherton, 1992). Bahsedilen

kuramcılar nesne ilişkilerini daha farklı ele almışlardır fakat hepsi erken çocukluk dönemine oldukça önem vermişlerdir. Bağlanma Kuramı için bebeklik ve çocukluk dönemi oldukça önemlidir çünkü bağlanmanın o dönemlerde başladığı savunulmaktadır. Bu kurama göre bireyler, evrim süresince hayatta kalabilmek için birincil bakım verenlerine yakın olabilmelerini sağlayan bir davranış sistemi geliştirmiştir (Bowlby, 1969, 1979, 1980). Bowlby (1969), 2 yıl boyunca çocukların annelerinden ayrılırken nasıl tepkiler verdiğini gözlemleyerek bu kuramı geliştirmiştir.

Bowlby (1980)'e göre bağlanma davranışı, kişinin korktuğunda birileriyle ilişki kurmak ve yakınlık aramak için oluşan isteğidir. Bağlanma, yeni doğan ile birincil bakım veren (genelde anne) arasındaki duygusal bir bağıdır ve yeni doğanlar ancak birincil bakım verenleri onlara bakar ve korursa yaşayabilirler. (Bowlby, 1980). Bu sebeple yeni doğanlar karşısındakinden ilgi ve bakım alabilmek için göz teması kurma, ağlama gibi doğuştan gelen davranışlar sergilerler. Böylece hayatta kalma şanslarını artırmış olurlar. Bağlanmanın temel amacı tehlikelerden korunmaktır (Bowlby, 1979). Bebeğin ağlaması birincil bakım vereninin yakınına gelip onunla ilgilenmesini sağlar ve bağlanma davranışı zamanla bu kişiye karşı gelişir (Bowlby, 1980). Çocukluk çağında bakım verenler ile oluşan bağlanma oldukça önemlidir çünkü erişkinlik döneminde diğer insanlarla anlamlı bir ilişki oluşturabilmede etkilidir (Burger, 2006).

Bağlanma Kuramı'nın 3 ana unsuru bulunmaktadır (Bowlby, 1969).

- i) Bireyler doğduğunda bağlanmanın kolay olması için biriken bir tutum ile doğarlar.
- ii) Yakınlığın devamlılığı ile diğerlerinin de yakınlığa olan ihtiyaçları karşılanır.
- iii) Yaşayarak edinilen tecrübeler ile çocuk kendisine ve çevresine karşı bir yargıya varır, bu yargıyı yeni ilişkilerine geneller ve zihin modeli olarak özümser (Bowlby, 1969).

Bakım vereni tarafından bebeğin yakınlık kurma ihtiyacına verilen tepkiler, bilişsel yapılarının oluşmasında İçsel Çalışan Modelin işleyişini sağlamaktadır. Bu model Bowlby'nin kuramında bilişsel şemalar olarak bahsedilir ve oldukça önemlidir. Bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması, yakınında olunmasıyla güvenli benlik ve diğerleri bilişsel şeması oluşur. İhtiyacı olduğu anda yakınında olması ve ihtiyaçlarının olumlu şekilde giderilmesi sayesinde bebek, bakım verenini güvenilebilir ve ulaşılabilir olarak algılar ve zamanla çevreyi de güvenli bir yer olarak görmeye başlar. Bebeğin ihtiyaçları

birincil bakım vereni tarafından karşılanmadığında, bakım verenini yakınında bulamadığında bebek, çevreyi tehlikeli ve güvenilmez olarak görür. Edinilen bu bilişsel şemalar çocukluktan erişkinliğe kadar deneyimlenen yaşam olayları aracılığıyla pekişir, daha sürekli ve değişime dirençli hale gelirler (Hazan ve Shaver,1994).

Ainsworth ve arkadaşları (1978) bağlanmanın niteliğini belirlemek için 12-18 aylık bebekleri yabancı bir çevrede bakım vereninden ayırarak gözlem yapmıştır ve 3 ana örüntüden bahsetmiştir, güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınmacı bağlanma. Bu çalışmadaki amaç, bebeklerin birincil bakım verenlerinden ayrıldığındaki tepkilerini ve tekrar bir araya geldiklerindeki reaksiyonlarını ve aralarındaki bağlanma ilişkisi incelemektir. Yapılan bu deneyde anne ve bebek oyuncakların var olduğu bir odada kısa süre yalnız kalır ve sonrasında anne odadan çıkar. Odaya yabancı bir kişi girer ve bebek bu yabancı ile odada kalır. Bir süre sonra annenin odaya geri gelmesiyle birlikte bebeğin verdiği tepkiler gözlemlenerek, güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinden birinin oluştuğu savunulmuştur.

- i. *Güvenli Bağlanma:* Bu örüntüye sahip bebeklerin bakım verenleri ihtiyaçlarını karşılanmış, ihtiyaçlarına karşı olumlu tepkiler vermiş ve ihtiyaç anında ulaşılabilir olmuştur. Güvenli bağlanan bebekler, gözlemlene sırasında birincil bakım veren kişi odadan çıktığında huzursuz olmuş, odaya geri geldiğinde rahatlamış ve sonrasında keşiflerine devam etmiştir. Güvenli bağlanan çocuklar annelerinin stresli durumlarda da hep yanında olup onları rahatlatacağından emin olurlar (Bowlby, 1979).
- ii. *Kaygılı/Kararsız Bağlanma:* Bu örüntüye sahip bebeklerin bakım verenleri ihtiyaçlarına tepkisiz kalmış, tutarsız davranmış ve ulaşamaz olmuştur. Kaygılı/Kararsız bağlanan bebekler, gözlemlene sırasında fazlasıyla kızgın ve kaygılı görünmüşler ve birincil bakım verenleri ile meşgul olmaktan keşif yapamamışlardır. Kaygılı/Kararsız bağlanan çocuklar birincil bakım verenlerini çağırdıklarında yanıt ve yardım alacaklarından emin olamazlar. Bu bebekler/çocuklar ayrılığa karşı direnç gösterirler ve birincil bakım verenleri gelse dahi yatışmazlar (Bowlby, 1979).
- iii. *Kaçınmacı Bağlanma:* Bu örüntüye sahip bebeklerin bakım verenleri rahatlama ve yakınlık ihtiyaçlarını reddetmiştir. Kaçınmacı bağlanan bebekler, gözlemlene sırasında birincil bakım veren kişi odadan çıktığında huzursuz görünmezler,

bakım verenleriyle temastan kaçınırlar ve dikkatlerini oyuncaklarına verirler. Kaçınmacı bağlanan çocukların birincil bakım verenlerinin yardımını ihtiyaç duyduklarında karşılık alacaklarına dair hiç güvenleri yoktur (Bowlby, 1979).

Ainsworth (1969)'ün bahsettiği 3 ana örüntüye ek olarak Main ve Solomon (1986,1990) Dağınık Bağlanma örüntüsünü eklemiştir. Dağınık Bağlanma örüntüsüne sahip olmanın sebebi birincil bakım verene karşı oluşan korku olarak belirtilmiştir (Main ve Solomon., 1990). Ayrıca birincil bakım verenlerinin istismar ve taciz davranışlarında buldukları, psikiyatrik problemlerinin var olduğu, kendi bağlanma nesnelereyle problem yaşadıkları ve yaşadıkları bu problemleri çözümlenemedikleri vurgulanmıştır (Akt. Barnett ve ark, 1999). Bu bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar stresli durumlarda organize davranış gösteremezler, donup kalırlar, hareketlerinde yavaşlama görülür, asimetrik ve zamansız hareketleri mevcuttur (Akt. Hall ve Geher, 2003).

1.2.1. Ergenlikte Bağlanma

Bağlanma bebekliğin başlarında oluşmaya başlar ve yaşamın ileri dönemlerini olumlu ya da olumsuz etkileyerek hayat boyu gelişmeye devam eder. Ergenlikten önce bağlanma, çocuğun kendini huzursuz ve tehlikede hissettiğinde kendiliği koruma stratejisi olarak adlandırılabilir. İleriki yaşlarda kişiler arası ilişkiler ve kendiliği koruma stratejisi üzerine biçimlenir (Lapsey, Varshney&Aalsma, 2000). Ergenlik döneminde bağlanma ilişkileri değişiklik gösterir. Bu değişimin sebebi bireyin güvenli ve tehlikeli olan dünyada güvenle yaşayabilmesi ve ileride eşine ve çocuklarına karşı bağlanma oluşturabilmesi için gereklidir (Allen, Moore, Kuperminc&Bell, 1998).

Bağlanma teorisine göre ergenlik sadece ebeveynlerden ayrılma/bireyselleşme isteği ve kimlik arayışına girme değildir. Aynı zamanda bağlanma teorisine göre yapılan araştırmalarda sanılanın aksine bireyselleşmenin kolaylaşması ayrılma ile değil bağlanma ile olduğu bulunmuştur (Levy, Blatt, &Shaver, 1988). Ergenlik döneminde bireyler bakım verenlerinden bağımsızlaşıp, dış ilişkiler kurmaya yönelmektedir. Bu dönem bireylerin özerklik elde etmeye çalıştıkları dönemdir ve aile ilişkileri diğer bireylerle olan ilişkilerine etki etmektedir.

Bağlanma teorisine göre birincil bakım veren ile olan deneyimler, bebeklikten ergenliğe kadar olan gelişim esnasında pekişir ve içsel çalışan modeller ile temsil edilir (Bowlby, 1973). İçsel çalışan model Bowlby'nin bağlanma kuramı'nın ana ögesidir.

İçsel çalışan model bebeğin kendisi ve diğerleri ile ilgili bilişlerinden oluşur. Bu bilişler bebeğin birincil bakım vereninin bebeğin ihtiyaçlarına olan tepkileri ile oluşur. Bebeklikte oluşturulan bu içsel çalışan modeller bireylerin ergenlik ve erişkinlik dönemlerinde kişiler arası ilişkilerde kullanılır (Bowlby, 1973).

Ergenlikte bağlanma ilişkisi, ergenlerin birincil bakım vereni ile arasındaki bağlanma deneyiminde oluşturdukları içsel çalışan modeller tarafından yönetilmeye başlar. İçsel çalışan modeller bakım veren ile çocuk arasında kurulan ilk ilişki deneyimleri ile oluşur, ergenliğe kadar güçlenir ve değişime dirençli hale gelir (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Bağlanma ilişkisinin ilk kurulduğu dönemlerdeki bağlanmanın biçimi, bireyin ileri dönemdeki insan ilişkilerinin nasıl olacağını belirler (Allen, Hauser, Bell&O'Conner, 1994). Bakım verenleriyle güvenli bağlanan ergenler stresle baş etme konusunda sıkıntı yaşamaz, ilişki kurmada problem yaşamaz ve ilişkilerinde saldırgan tutum sergilemezler (Sroufe, 2005). Bu bireyler ergenlik döneminde ebeveyn ve akranları ile ilişkilerinde oldukça uyumludur, kendilerine ve çevrelerine karşı güvenleri vardır (Kesebir, Kavzoğlu, & Üstündağ, 2011). Güvensiz bağlanan ergenler aile ilişkilerinde sorun yaşarlar, sıklıkla öfkeli davranışlarda bulunurlar. Ortaya çıkan bu agresif ve yıkıcı davranışların sebebi bağlanmanın ilk dönemlerinde ebeveynlerin sergiledikleri çekingen tutum ya da çocuğu reddetme davranışlarıdır (Waters, Hamilton&Weinfeld, 2000). Bu dönem bağımsızlaşmak istedikleri bir dönem olduğu için ailelerinin onların bireyselleşme isteğine tehdit oluşturduğunu düşünürler ve bu sebeple aile bireyleriyle sıklıkla tartışır (Uytun, Oztop, &Esel, 2013). Bu ergenler sıklıkla ailelerini anlamaya ve empati kurmaya gereksinim duymazlar, bu sebeple aileleri onları geri çevirir (Kobak ve Sceery, 1988). Seiffe ve Krenke (1993)'ye göre güvensiz bağlanmada kaçınma davranışı sergileyen ergenler, birincil bakım vereniyle yaşadıkları sorunlarda depresyona girerler ve yaşadıkları bu depresyonun kaynağı aslında birincil bakım vereni ile olan güvensiz bağlanmasıdır. Dağınık bağlanma örüntüsüne sahip ergenler kendilerini yalnızlaştırılmış hissederler, kendilik saygıları düşüktür, stresli durumlarda organize davranış gösteremezler, çoğunlukla fiziksel şiddete başvurma ve kurallara uymama gibi davranışlar sergilerler (Keskin ve Çam, 2009).

Sonuç olarak çocukta bakım verenlerine karşı oluşan güven duygusu bakım verenlerinin, çocuklarının gelişiminde nasıl rol aldıklarına göre değişiklik göstermektedir. Anne ile güvenli bağlanma kurulduğu takdirde, ileriki dönemlerde birey sosyal çevre ile de güvenli ve sağlıklı ilişkiler kurar. İlk bağlanma ilişkilerini güvenle kuramayan çocuklar ise sosyal çevreleriyle ilişkilerinde daha şüpheli ve güvensiz davranışlar sergilerler (Keskin ve Çam, 2009).

1.2.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma yalnızca bebeklik döneminde oluşup bitmez, hayat boyu devam eder. Bakım veren ile bebek arasında oluşan bağlanma biçimi yetişkinlikte kurulan ilişkilerin temelidir. Bu nedenle, bireylerin bakım verenleriyle bebeklikte kurdukları ilişkiler ile erişkinlik döneminde kurdukları romantik ilişkiler birbirine benzemektedir. Bebekler bağlanma gerçekleştirdiği birincil bakım vereni yakınında olduğunda ve ihtiyaçlarını karşıladığında kendini nasıl güvende hissederse, yetişkinler de partnerleriyle birlikte olduklarında ve isteklerini karşılayıp tatmin olduklarında kendilerini güvende hissediler (Bartholomew, 1997). Weiss(1994)'e göre erişkinlikteki bağlanma çocuklukta bağlanmadan 3 özelliikle farklıdır:

- i. Çocuklukta bağlanma ilişkileri birincil bakım veren ve bebek arasındadır fakat erişkinlikteki bağlanma ilişkileri partnerler arasındadır.
- ii. Çocuklukta bağlanma ilişkileri diğer davranışsal sistemlerin etkilenmesinden mesuldür fakat erişkinlerdeki bağlanma ilişkileri diğer davranışsal sistemlerin etkilenmesinden mesul değildir.
- iii. Erişkinlikteki bağlanma ilişkisi daha çok partnerler arası cinsel ilişkiyi kapsar (West ve Sheldon, 1994).

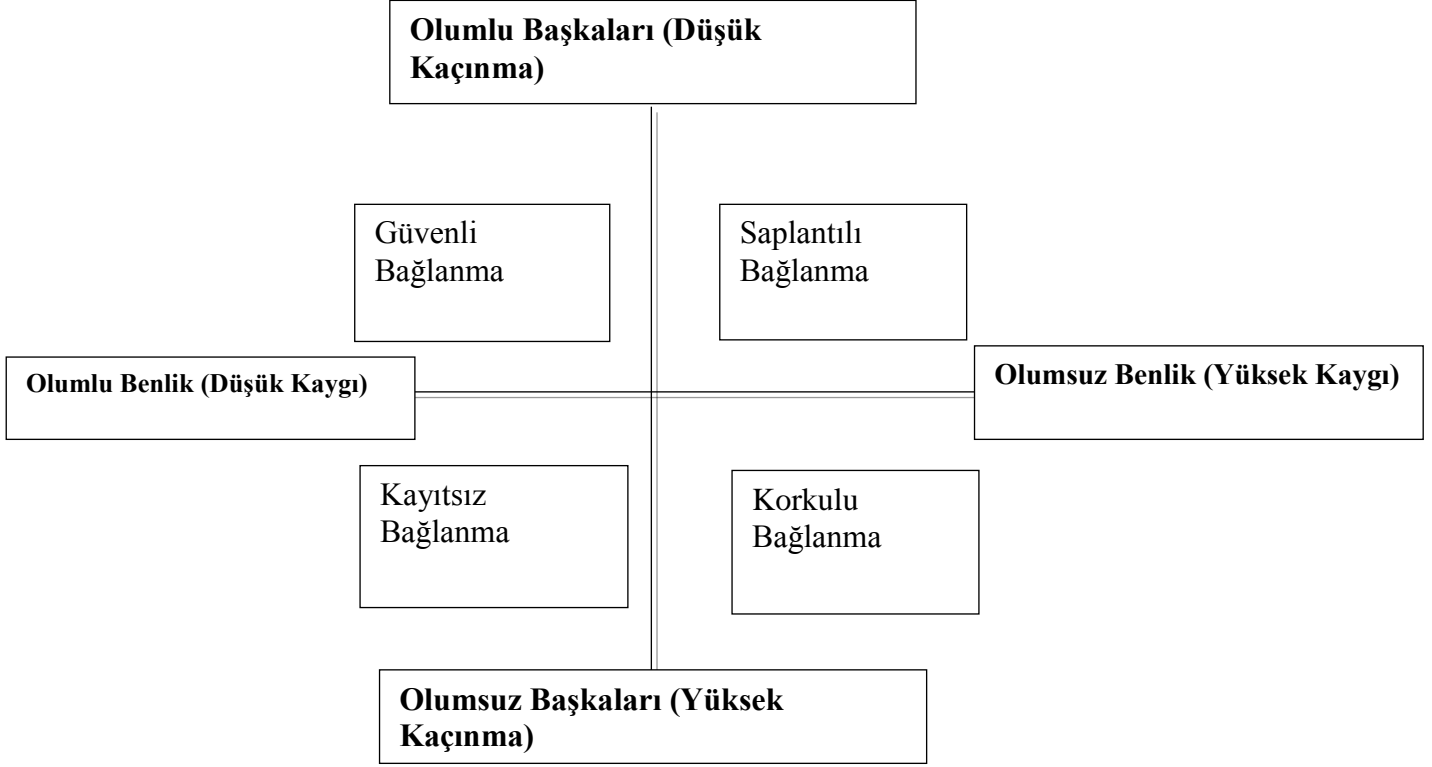
Main ve arkadaşları (1985), yetişkinlik dönemindeki bağlanma ile ilgili ilk araştırmaları yapmıştır. Yetişkin bağlanma görüşmeleri ile kişiler ebeveynleri ile olan ilişkileri, bu ilişkilerin onların yetişkin benliklerini nasıl etkilediği ve ilişkilerin zamanla nasıl değişim gösterdiği hakkında bilgiler verirler. Verilen bilgiler sonucunda erişkinliğe kadar olan bebek- birincil bakım veren bağlanma ilişkisinin çeşidi saptanmış ve Ainsworth'un sınıflandırmasıyla belirlenmiştir. Güvenli olarak belirlenen bireyler çocukluğa dair anılarını pozitif olarak daha kolaylıkla hatırlamaktadır. Kaçınan olarak belirlenen bireyler yaşadıkları bağlanma tecrübelerini hatırlamakta güçlü çekmekte ve bu ilişkilerin değerini azaltma yönelimindedir. Saplantılı olarak belirlenen bireyler ise

bakım verenlerini pozitif ve destekleyici olarak betimlemelerine rağmen çocukluk hatıralarını çelişki yaşamadan bir araya getirmede zorlanmışlardır.

Hazan ve Shaver (1987) romantik ilişkiyi bir bağlanma süreci olarak tanımlamış ve Ainsworth ve arkadaşları (1979)'nın bağlanma süreçlerine benzediğini savunmuştur. Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth ve arkadaşlarının (1979) 3 çeşitli bağlanma sistemini yetişkinler arası romantik ilişkilere uyarlamıştır ve bebeklik döneminde yaşanan bağlanma deneyimi ile yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin şekillenişinin, devam edişinin ve sona erişinin ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Güvenli bağlanma biçimine sahip olan yetişkinler başkalarıyla rahat şekilde iletişim kurarlar, başkalarıyla yakınlaşmada ve kendilerine yakınlaştığında huzursuz hissetmezler, ilişkileri güvenlidir, terkedilme kaygısı yaşamazlar (Hazan ve Shaver, 1987). Başkalarına yakın ve bağlı olmanın onlar için oldukça kolay olduğunu, terkedilmekten veya başkalarının kendilerine yakın olmasından kaygı duymadıklarını söylerler (Shaver ve Brennan, 1992). Kaçınmacı bağlanma biçimine sahip olan yetişkinler yalnızca kendilerini güvenilir buldukları için başkalarına yakın, bağlı ve güven dolu olmaktan dolayı huzursuz ve rahatsız olurlar (Hazan ve Shaver, 1987). “Bşkaları ile ilişki kurmada rahat değilim; onlara güven duymuyorum, bağlanmaya zorlanıyorum. Başkası bana baktığında sinirleniyorum” gibi cümleler kurarlar (Shaver ve Brennan, 1992). Kaygılı/kararsız bağlanma biçimine sahip olan yetişkinler başkalarıyla yakınlık kurmayı çok istemelerine rağmen yoğun şekilde reddedilecekleri ve istenmeyeceklerine dair düşünce ve inançları mevcuttur. Kendilerinden çok diğer insanlara güven duyarlar. Kurdukları ilişkilerin her an sonlanabileceği ve terkedileceklerine dair korkuları vardır (Hazan ve Shaver, 1987). “Partnerimin beni gerçekten sevmediği, benimle olmak istemediği yönünde endişe ediyorum. Partnerime yaklaşmak istiyorum, ama zaman zaman insanları korkutup kaçırıyorum” gibi cümleler kurarlar (Shaver ve Brennan, 1992).

Dörtlü bağlanma modeli ile Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby (1969)'nin içsel çalışan modelindeki bireyin kendisi ve diğerleri unsurlarına olumluluk ve olumsuzluk uzantılarını eklemiştir. Bireyin kendini sevmeye layık görmesi olumlu kendilik iken, bireyin kendisini sevmeye layık görmemesi ve öz saygısının az olması olumsuz kendilik olarak ifade edilmektedir. Bireyler, değer verdikleri kişilerin güvenilir ve ihtiyaçlarına karşı hassas olduklarını düşünürlerse olumlu diğerleri algısı, insanların

güven vermeyen ve geri çevirici kişiler olduklarını düşünürlerse olumsuz diğerleri algısı gelişir. Buna göre dört ayrı bağlanma biçiminden bahsedilir:



Şekil 2: Bartholomew Dörtlü Bağlanma Modeli

- i. Güvenli bağlanma (olumlu benlik-olumlu diğerleri) biçimine sahip bireyler hem kendilerine hem diğerlerine karşı pozitif bilişsel modele sahiplerdir, yakın ilişki kurmada oldukça rahatlardır, desteğe ihtiyaç duyduklarında rahatlıkla talep edebilirler, değerli olduklarına dair inançları tamdır.
- ii. Saplantılı bağlanma (olumsuz benlik-olumlu diğerleri) biçimine sahip bireyler diğer insanlara karşı pozitif bilişsel modele sahip oldukları için başkalarıyla yakınlık kurmaya oldukça isteklidirler. Kendilerine olan güvenleri oldukça azdır, başkalarını destekleyici olarak görürler fakat bundan pozitif şekilde yarar sağlayamazlar, kendilerini fazla açmazlar.
- iii. Kayıtsız bağlanma (olumlu benlik-olumsuz diğerleri) biçimine sahip olan bireyler bağlanma konusunda bir endişe yaşamamalarına rağmen kaçınma

davranışları oldukça fazladır. Yakın ilişkilerden kaçınarak hayal kırıklığı yaşamayı önlediklerini düşünürler. Bağımsızlık onlar için önemlidir, kendi kendilerine yeterli oldukları inancına sahiplerdir.

- iv. Korkulu bağlanma (olumsuz benlik- olumsuz diğerleri) biçimine sahip olan bireyler bağlanma konusunda yüksek düzeyde endişe yaşarken aynı zamanda kaçınma davranışlarını da fazlaca yaparlar. Diğer insanlarla yakınlık, iletişim kurma ihtiyaçlarına rağmen geri çevrilmeye olan korkuları sebebiyle yakın ilişkilerden uzak dururlar (Collins ve Feeney, 2000; Fraley ve Shaver, 1997).

Dörtlü bağlanma sisteminde Bartholomew ve Horowitz (1991)'ın açıkladığı saplantılı bağlanma stili, Hazan ve Shaver (1987)'in kaygılı/kararsız bağlanma biçimine denk düşmektedir. Kaçınan bağlanma stili ise, dörtlü bağlanma sisteminde korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma olarak adlandırılıp ikiye ayrılarak daha kapsamlı hale getirilmiştir (Akdağ, 2011).

1.2.3. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bağlanma kuramı, literatürde oldukça ilgi çeken ve araştırılan bir konu olmuştur. Bu kuramın kurucularından olan Bowlby bağlanma kavramını, bireyin karşısındaki kişiyi önemli görerek ona karşı oluşturduğu duygusal bağ olarak tanımlamıştır (Bowlby,1973). Bebeğe birincil bakım veren kişinin bebekle kurduğu temas ve sıcaklık ile bağlanma oluşur. Bu sayede yeni doğanlar yaşamını devam ettirebilir ve gelişimlerini tamamlayabilir (Bowlby, 1973).

Yapılan bir araştırmada, bebeklik döneminde bebeğin birincil bakım vereninden ayrılmasının, yetişkinlik döneminde fizyolojik rahatsızlıklar yaşamasına sebep olabileceği savunulmuştur (Goodfriend, 1993).

Benzer olarak, Boccio ve arkadaşları (1994)'nın yaptığı bir çalışmada da bebeklik döneminde bebeğin birincil bakım vereninden ayrılması ile bebeğin kalp ritminin arttığı, beyin ve sinir sisteminde değişikliklerin olduğu vurgulanmıştır.

Güvensiz bağlanan çocukların yetişkinlik döneminde kaygı bozuklukları ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkları güvenli bağlanan çocuklara göre daha fazla yaşadığı görülmüştür (Warren ve ark., 1997).

Yapılan bir diğer alıştırmada da benzer bulgulara rastlanmıştır. Güvenli bağlanan bebeklerin yetişkinlik döneminde diğerleri ile kurdukları ilişkilerde daha başarılı oldukları bulgulanmıştır (Fonagy ve ark., 1996). Kaygılı bağlanan bebeklerin

ise, yetişkinlik döneminde sağlıklı ilişkiler kurup, koordine edip, sürdüremedikleri ve daha fazla psikolojik belirti gösterdikleri savunulmuştur (Sroufe ve ark., 2000).

1.3. İlişki Doyumu

İlişki doyumu, yaşanan romantik ilişkinin sağlıklı bir şekilde süreğenlik göstermesi için gerekli olan en önemli unsurlardandır (S. Hendrick, C. Hendrick & Adler, 1988). Literatürde ilişki doyumu ile ilgili farklı tanımlamalar yapılmıştır. Hawkins (1968), ilişki doyumunun romantik ilişkiden alınan memnuniyet, mutluluk ve tatmin olduğunu vurgulamıştır. Hendrick (1988) kişinin sahip olduğu romantik ilişkisi ile ilgili hislerini, fikirlerini ve tutumlarını ilişki doyumu olarak adlandırmıştır. Sabatelli (1988)'ye göre ilişki doyumu romantik ilişki içindeki bireyin sahip olduğu umutlar ve partnerinin tutumları arasındaki bağlantıdır. Lin ve Rusbult (1995) bireyin romantik ilişkisinde sahip olduğu pozitif duyguların varlığını ve yakınlık, birliktelik gibi ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda ilişki doyumunun yüksek olacağını savunmuştur. Renaud, Byers ve Pan (1997) ise ilişki doyumunu, yaşanan ilişkide doyumsuzluğun olmaması olarak belirtmiştir.

Erken çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, ilişkisel problemler sebebiyle oluşan bilişsel şemalar sonucu erişkinlik döneminde ilişkisel zorluklar yaşanabilir, bu da romantik ilişkideki doyumunun azalmasına sebep olur (Rafaeli, Bernstein & Young, 2012). Bireylerin erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri ve giderilmeyen ihtiyaçları sonucunda geliştirdiği uyum bozucu şemalar, erişkinlik döneminde doyum sağlamayan ilişkilerin tecrübe edilmesine sebep olmaktadır. Young ve Gluhoski (1997), 18 şemadan 11 tanesinin yakın ilişkiler ile ilgili olduğunu vurgulamıştır, bu şemalar terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik, duygusal yoksunluk, boyun eğme, bağımlılık/yetersizlik, yüksek standartlar, gelişmemiş benlik, onay arama, kusurluluk/utanç, cezalandırılma ve hak görme şemalarıdır (Young ve Gluhoski, 1997; akt. Çelik ve Yiğit, 2016). Erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri ile oluşan uyumsuz şemaların erişkinlik döneminde yaşanan ilişkilerdeki doyumu ve kaliteyi araştıran bazı çalışmalar yapılmıştır. Clifton (1995) uyumsuz şemalar ve partnerler arası ilişkilerle ilgili yaptığı araştırmada, evlilik doyumu ve başarısızlık şeması arasında herhangi olumlu bir ilişki olmadığını; çiftlerin sahip olduğu yakınlık, güven ve samimiyet duyguları ve duygusal yoksunluk/kusurluluk şemaları arasında herhangi olumlu bir ilişki olmadığını savunmuştur. Dumitrescu ve Rusu (2012)'nin yaptıkları

araştırmada ilişki doyumunun az olması ile terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, dayanıksızlık, boyun eğme, kendini feda, onay arama ve karamsarlık gibi şemaların arasında bir ilişki olduğunu vurgulamıştır.

İlişki doyumuna ilişkin yapılan bütün tanımlamalara ek olarak Thibaut ve Kelley (1959) etkileşim kuramını ortaya çıkarmıştır. Bu kurama göre bireyler ilişkilerinden aldıkları doyuma göre subjektif değerlendirmeler yaparlar. Bu değerlendirmeler seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ve karşılaştırma düzeyi olarak adlandırılmıştır. Karşılaştırma düzeyi, bireylerin romantik ilişkileri boyunca yaptıkları inceleme ve bireysel yaşantıları sonucunda oluşur ve ilişkide sahip olunan doyum ve doyumsuzluğun orta noktasını ifade etmektedir. Yaşanılan romantik ilişki ile ilgili yapılan yorum orta noktanın üzerindeyse yüksek ilişki doyumu, orta noktanın altındaysa düşük ilişki doyumundan bahsedebiliriz. Seçenekler arası karşılaştırma düzeyinde ise birey, yaşanılan romantik ilişkideki alınan doyum ile diğer romantik ilişkilerden alınabilecek doyumu karşılaştırarak mevcut ilişkisini devam ettirip ettirmeyeceğine karar verir (Sümer, 2017).

Partnerlerin birbirine karşı pozitif tutumlar sergilemesi ilişki doyumunu artırır. Buna ek olarak, sosyal desteğin de ilişki doyumunu artırdığı vurgulanmıştır. İlişki doyumunu sosyal destek aracılığıyla artırabilmek için 4 önemli unsurdan bahsetmiştir (Cutrona, 1996):

1. Bireylerin stresli anlarında kendilerini geri çekmesini ve diğerlerine karşı kendini izole etmesini engeller,
2. Depresyonu engeller,
3. İlişki içindeki çatışmanın fazlalaşmasını engeller,
4. İlişkide sahip olunan duygusal yakınlığı fazlalaştırır (Cutrona, 1966, s. 173-194).

Günümüzde ilişki doyumunu sosyal destek aracılığıyla artırmanın dışında ilişkiye yönelik terapi ve danışmanlık almak da oldukça yaygındır. Bu yöntemlere evlenmeyi planlayan eşler ya da romantik ilişki içindeki herhangi bir birey ilişki doyumunu artırmak için başvurabilmektedir. Yapılan araştırmalar ışığında, uygulanan bu yöntemler ile bireylerin sadece ilişki doyumları artmaz, aynı zamanda hayatlarının diğer kısımları da pozitif şekilde etkilenir; bireylerin hayatlarının diğer kısımları sahip oldukları romantik birlikteliklerinin direkt olarak kalitesiyle ilgidir (Carrol ve Doherty, 2003).

Rusbult ve Buunk (1993)'ın romantik ilişkilerdeki belirleyicileri saptamak için yaptığı yatırım modeli adlı çalışmayı Lin ve Rusbult (1995) revize ederek romantik ilişkilerdeki doyum miktarı ile ilgili bulgular eklemiştir. Bu modele göre, eşlerin içinde buldukları romantik ilişkilerinde aldıkları doyum miktarı arttığında, bireyler yaşanan ilişkiye daha da bağlanırlar. Yakınlık, arkadaşlık gibi ilişkinin süreğenliğini sağlayan gereksinimlerin karşılanmasıyla da ilişki doyumu artmaktadır.

1.3.1. İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatüre bakıldığında ilişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar bulunmaktadır ve bu çalışmalara göre ilişki doyumu için ilişkinin türü ve ilişkinin süresi de oldukça önemli birer unsurdur.

Yapılan bazı araştırmalarda ilişki türü bir farklılık yaratmazken, bazı araştırmalarda ise evli bireylerin flört eden ve romantik ilişkisi bulunan bireylere göre sahip olduğu ilişki doyumu daha güçlü bulunmuştur (Çelik ve Yiğit, 2016).

İlişki süresi ile ilgili yapılan çalışmalar ise çoğunlukla evli bireylerle yapılmış olup, bazı sonuçlara göre evlilikten alınan doyumun ilk yıllarda yüksek olup zaman içinde düşüşe geçtiği bulgulanmıştır (Şentürk ve Çatay, 2007; Yalçın, 2014).

Diğer sonuçlara göre ise evlilik doyumunun evlilik süresinin ilk yıllarında düştüğü, yıllar geçtikçe artışa geçtiği savunulmuştur (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007; Spanier, Lewis ve Cole, 1975).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırmanın çevrimiçi örneklem bulunarak yapılması ön görülmüştür. Araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri süregiden bir romantik ilişki içinde 356 kadın 104 erkek olmak üzere toplam 460 bireyden oluşmaktadır ve bu bireyler rastgele yöntemle seçilmiştir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ayrıca bu araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada İlişkisel Tarama Modeli'nin kullanılabilmesi için en az iki değişken arasındaki ilişki incelenmelidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada demografik bilgileri ölçmek için araştırmacının hazırladığı sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Bununla beraber, erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek için Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3), bağlanma stillerini ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE II), ilişki doyumunu ölçmek için İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ), son olarak başa çıkma biçimlerini ölçmek için Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Young Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ) kullanılmıştır. Ölçeklere ait ayrıntılı bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyodemografik bilgi formunda katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu gibi sosyodemografik özellikleri içeren sorular sormuştur.

2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3)

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek için Young Şema Ölçeği kısa formunun 3. versiyonu kullanılmıştır. Bu form orijinal halinin Türkçe uyarlamasıdır. Orijinal Young Şema Ölçeği uzun formdur, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak

Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olmak üzere 18 alt boyuttan ve Ayrılma ve Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık olmak üzere 5 şema alanından oluşmaktadır (Young, 2003).

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını 1071 katılımcı ile yapmıştır. Ölçek 90 soruluk bir ölçektir. Katılımcılar 1 ve 6 arasında kendilerine en uygun sayıları işaretlemelidir. 1: Benim için tamamıyla yanlış ve 6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor olarak derecelendirilen likert tipi bir ölçektir. Çıkan puanın yüksek olması şemanın şiddetini ve erken dönem uyumsuz şemaların fazlalığını göstermektedir. Türkçe formu 14 adet şema boyutuna sahiptir: Terk Edilme, Dayanıksızlık, Onay Arama, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık/İç İç Geçme, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda Etme, Kusurluluk/Utanç, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık. Aynı zamanda 5 şema alanına sahip olduğu bulunmuştur: Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Özerklik, Başkaları Yönelimlilik, Zedelenmiş Sınırlar ve Kopukluk.

Terk edilme şemasına ait sorular 2.,20.,28.,38. ve 74. Sorulardır. Duygusal yoksunluk şemasına ait sorular 1., 19., 37., 55. ve 73. Sorulardır. Kusurluluk/Utanç şemasına ait sorular 23., 41., 43., 59., 77., 90. Sorulardır. Sosyal izolasyon şemasına ait sorular 3., 4., 40., 57., 58., 75., 76. Sorulardır. Bağımlılık şemasına ait sorular 7., 9., 10., 25., 63., 64., 79., 81., 82. Sorulardır. Başarısızlık şemasına ait sorular 6., 24., 33., 42., 60., 78. Sorulardır. Dayanıksızlık şemasına ait sorular 21., 39., 44., 62. Sorulardır. Yetersiz öz denetim şemasına ait sorular 15., 22., 32., 50., 51., 68., 69. Sorulardır. Kendini feda etme şemasına ait sorular 11., 29., 47.,65., 83. Sorulardır. Onay arama şemasına ait sorular 16., 34., 52., 56., 70., 88. Sorulardır. Karamsarlık şemasına ait sorular 8., 17., 26., 35., 80. Sorulardır. Duyguları bastırma şemasına ait sorular 12., 30., 48., 66., 84. Sorulardır. Yüksek standartlar şemasına ait sorular 13., 14., 31. Sorulardır ve Cezalandırıcılık şemasına ait sorular 18., 49., 53., 54., 72., 89. Sorulardır.

Soygüt ve arkadaşları (2009) ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının şema alanları için $\alpha = .53 - .81$, şema boyutları için ise $\alpha = .63 - .80$ arasında değiştiğini bulgulamıştır.

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise şema alanları için $r = .66-.83$ ($p < .01$), şema boyutları için $r = .66-.82$ ($p < .01$) arasında değiştiği bulgulanmıştır.

2.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE II)

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen, 36 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu maddelerden 18 tanesi kaygılı bağlanma alt boyutunu, diğer 18 tanesi de kaçınmacı bağlanma alt boyutunu ölçmektedir. Kaygılı bağlanma alt boyutunu ölçmek için tek sayılı maddelerin ortalamaları alınırken, kaçınmacı bağlanma alt boyutunu ölçmek için çift sayılı maddelerin ortalamaları alınmalıdır. Her iki boyutu ölçen maddeler ayrı ayrı toplanır ve ortalamaları alındıktan sonra her birey için kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları belirlenir.

Ölçek sonucunda kaygılı bağlanma alt boyut puanının yüksek olması, yakın ilişkilerde başkaları ile ilgili olumlu, benlik algısı ile ilgili ise olumsuz duygulanım olduğunu göstermektedir. Kaçınan bağlanma alt boyutunun yüksek olması ise benlik algısı ile ilgili olumlu, başkaları ile ilgili ise olumsuz duygulanım olduğunu göstermektedir. Ek olarak, kaygılı bağlanma alt boyutundan fazla puan alan bireylerin yakın ilişkilerde duyduğu kaygının ve yakınlığı koruma davranışının fazla olduğu bulgulanmıştır. Kaçınan bağlanma alt boyutundan fazla puan alan bireylerin ise, yakın ilişkilerden kaçınma davranışlarının fazla olduğu bulunmuştur (Selçuk ve ark., 2005: 13).

2.3.4. İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)

İlişki doyumu ölçeği Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal hali 5'li likert tipi, Curun (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmış formu ise 7'li likert tipi bir ölçektir, 1: hiç karşılamıyor, 7: çok iyi karşılıyor anlamına gelmektedir. Ölçekte 7 soru bulunmaktadır ve bu sorulardan 4. Ve 7. sorular ters puanlanmaktadır, puanların yüksek olması ilişki doyumunun fazla olduğunu göstermektedir. İlişki doyumu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .86, Cronbach Alfa değeri .92 olarak bulgulanmıştır (Curun, 2001).

2.3.5. Young Telafi Ölçeği (YTÖ)

Bu ölçek erken dönem uyumsuz şemalarla baş edebilmek için kullanılan savunma biçimlerini kapsar ve Young (1995) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 48 maddeden oluşmaktadır, 1'den 6'ya (1: Benim için tamamıyla yanlış, 6: Beni

mükemmel şekilde tanımlıyor) kadar giden likert tipi bir ölçektir. Aşırı buyurganlık, baskınlık, aşırı iddiacılık, tanınma ya da statüye aşırı düşkünlük, manipülasyon, istismar etme, pasif agresif tutum, öfke/düşmanlık gibi maddeler içermektedir (Ball ve Young, 2000). Bireylerin yüksek puan alması aşırı telafi davranışının fazlalığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Soygüt ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada tüm ölçek için iç tutarlılık kat sayısı $\alpha=.88$, alt boyutların iç tutarlılık kat sayısı ise 0,60 ile .80 arasındadır.

2.3.6. Young Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)

Bu ölçek şema başa çıkma biçimlerinden olan kaçınma davranışlarını ölçmek amacıyla Young ve Rygh (1994) tarafından geliştirilmiştir (Young, 2003). Ölçeğin orijinal formu 40 maddeden oluşmaktadır ve 14 alt boyuta sahiptir. Türkçe versiyonu 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kaçınma tutumunun ne kadar fazla olduğunu belirler.

Ölçek 1'den 6'ya (1: Benim için tamamıyla yanlış, 6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) kadar giden likert tipi bir ölçektir (Young, 2006).

Türkiye'deki geçerlik güvenirlik çalışması Soygüt (2005) tarafından yapılmıştır, Türkçe formu 6 boyuttan oluşmaktadır: psikosomatizm, sıkıntıyı yok sayma, sosyal çekilme, zihinden uzaklaştırma, duyguları bastırma ve hissizlik. Tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,77$, alt boyutların iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha=0,45-0,76$ arasındadır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye yönelik ilgili analizler paylaşılmıştır. Bu bağlamda yetişkin bireylerden toplanan veriler, SPSS-22 programında analiz edilerek bu bölümde sunulmuştur.

Araştırma verileri analiz edilmeden önce verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu kapsamda analizler, parametrik analiz yöntemleri ile yürütülmüştür. Buna göre; yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri arasındaki ilişki PEARSON korelasyon ve çoklu regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Ayrıca, yetişkin bireylerin ilişki doyumları demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız gruplar T testi ve tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Ek olarak, yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri demografik değişkenlere göre incelenirken MANOVA analizi kullanılmıştır.

3.1. Yetişkin Bireylerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Bu araştırmanın örneklem grubu, 460 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin demografik bilgileri, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak incelenmiş olup ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1: Yetişkin Bireylerin Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	F	%
Cinsiyet	Kadın	356	77.4
	Erkek	104	22.6
Yaş Grubu	30 yaş ve altı	207	45.0
	31-40 yaş	105	22.8
	41-50 yaş	77	16.7
	51 yaş ve üzeri	71	15.4
Yaşanılan Yer	İlçe	52	11.3
	Büyükşehir	408	88.7
Eğitim Durumu	Lise	60	13.0
	Önlisans	51	11.1
	Lisans	204	44.3
	Lisansüstü	145	31.5
İlişki Durumu	İlişkisi var	169	36.7
	Sözlü/Nişanlı	37	8.0
	Evli	254	55.2
İlişki Süresi	6 aydan az	35	7.6
	6-12 ay	30	6.5
	1-3 yıl	80	17.4
	3 yıldan fazla	315	68.5
Toplam		460	100.0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan yetişkin bireyler genel olarak; kadın (%77.4), 30 yaş altı (%45.0), büyükşehirde yaşayan (%88.7), lisans mezunu (%44.3), evli (%55.2) ve 3 yıldan fazla süreyle romantik ilişkiye sahip (%68.5) bireylerden oluşmaktadır.

3.2. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular

Analiz edilmeden önce araştırma verilerinin dağılımı kontrol edilmiştir. Normallik kontrolleri, yaygın olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile kontrol edilmektedir (Yalçıntaş, 2019). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılımı karşılamaında kullanılan farklı referanslar vardır. George ve Mallery (2010)'ye göre ise -2 ile +2 değerleri arasında yer alması normal dağılıma işaretir.

Tablo 2: Araştırma Verilerinin Dağılımı

Değişken	Boyut	Çarpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu	Toplam	-.99	.45
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Duygusal Yoksunluk	1.59	1.46
	Başarısızlık	1.19	.90
	Karamsarlık	.88	.09
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.70	-.17
	Duyguları Bastırma	.79	-.09
	Onay Arayıcılık	.00	-.44
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1.46	1.58
	Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	-.05	-.50
	Kendini Feda	.17	-.64
	Terk Edilme	1.59	1.38
	Cezalandırılma	.05	-.50
	Kusurluluk	1.00	1.82
	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.84	.25
	Yüksek Standartlar	.17	-.91
Başa Çıkma Biçimleri	Statü Düşünlüğü	.19	-.74
	Asilik	.23	-.66
	Kontrol	-.04	-.32
	Aşırı Bağımsızlık	-.26	-.19
	Manipülatif Olma	.33	-.61
	Kendi Yönelimlilik	.34	-.68
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	.32	-.42
	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	.07	-.18
	İnsanlardan Uzaklaşma	-.35	-.48
	Psikosomatik Belirtiler	.74	.01
	Uykudan Kaçınma/Enerji Eksikliği	.82	.17
	Öfkenin Bastırılması	.05	-.40
	Aşırı Mantıksallaştırma ve Kontrol	.33	.09
	Anıların Reddi	1.10	.33
Madde Bağımlılığı	.94	.14	
Bağlanma Stilleri	Kaçınma	-.52	1.80
	Kaygı	.48	.14

Tablo 2’de paylaşılan bulgular incelendiğinde, yetişkin bireylerden elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu bağlamda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Normal dağılım gösteren araştırma verilerinin analizi, parametrik analiz yöntemleri ile yapılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya pearson korelasyon analizi, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü ANOVA analizi ve MANOVA analizi gibi parametrik analiz yöntemleri ile devam edilmiştir.

3.3. Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumu, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Başa Çıkma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3'e göre yetişkin bireylerin ilişki doyumu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ilişki doyumu ile yüksek standartlar arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir ($p>.05$). Bu kapsamda, ilişki doyumu puanı yükselirken duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları azalmakta ve yüksek standartlar şemasında ise anlamlı bir değişiklik olmamaktadır.

Tablo 3'e göre yetişkin bireylerin ilişki doyumu ile statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlük, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji eksikliği, öfkenin bastırılması ve anıların reddi başa çıkma biçimleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ilişki doyumu ile kendi yönelimlilik, üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol ve madde bağımlılığı başa çıkma biçimleri arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir ($p>.05$). Bu kapsamda, katılımcıların ilişki doyumu puanı yükselirken statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlük, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji eksikliği, öfkenin bastırılması ve anıların reddi başa çıkma biçimleri azalmakta ve kendi yönelimlilik, üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol ve madde bağımlılığı başa çıkma biçimlerinde anlamlı bir değişiklik olmamaktadır.

Tablo 3'e göre yetişkin bireylerin ilişki doyumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönde ve kaygılı bağlanma stili arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Bu kapsamda, katılımcıların ilişki doyumu puanı yükselirken kaçınmacı bağlanma stili puanı da yükselmekte ve kaygılı bağlanma stili puanı ise düşmektedir.

Tablo 3'e göre yetişkin bireylerin kaçınmacı bağlanma stili ile başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe

geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat kaçınmacı bağlanma stili ile duygusal yoksunluk şeması arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir ($p>.05$). Bu kapsamda, kaçınmacı bağlanma puanı yükselirken başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları da artmakta ve duygusal yoksunluk şemasında ise anlamlı bir değişiklik olmamaktadır.

Tablo 3'e göre yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma stili ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Bu kapsamda, kaygılı bağlanma puanı yükselirken duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları da yükselmektedir.

Tablo 4: Yaş Grubu, İlişki Durumu, İlişki Süresi, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Biçimleri ve Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumunu Yordaması

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Yaş Grubu	-.08	.05	-.07	-1.67	.10
İlişki Durumu	-.04	.06	-.03	-.59	.56
İlişki Süresi	.08	.06	.06	1.38	.17
Duygusal Yoksunluk	-.58	.07	-.42	-8.13	.000***
Başarısızlık	.01	.08	.00	.09	.93
Karamsarlık	-.01	.06	-.01	-.12	.91
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.01	.09	.00	-.06	.95
Duyguları Bastırma	.06	.06	.05	1.07	.28
Onay Arayıcılık	.09	.07	.07	1.21	.23
İç İçe Geçme/Bağımlılık	.05	.09	.03	.58	.56
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	-.03	.06	-.02	-.48	.63
Kendini Feda	-.11	.05	-.09	-1.99	.04*
Terk Edilme	.19	.08	.13	2.30	.02*
Cezalandırılma	.11	.06	.09	1.77	.08
Kusurluluk	-.12	.10	-.07	-1.13	.26
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.01	.06	-.01	-.23	.82
Statü Düşüklüğü	-.02	.06	-.02	-.41	.68
Asilik	-.03	.06	-.02	-.45	.65
Kontrol	.04	.07	.03	.59	.56
Aşırı Bağımsızlık	-.04	.06	-.03	-.72	.47
Manipülatif Olma	.06	.06	.05	1.00	.32
Eleştiriye Tahammülsüzlük	-.09	.07	-.07	-1.31	.19
Psikosomatik Belirtiler	-.05	.05	-.05	-1.03	.30
Uykudan Kaçınma/Enerji Eksikliği	.04	.06	.03	.63	.53
Öfkenin Bastırılması	.15	.05	.12	3.01	.003**
Anıların Reddi	-.03	.04	-.03	-.76	.45
Kaçınma	.83	.09	.40	9.61	.000***
Kaygı	-.56	.07	-.40	-7.55	.000***
R=.73; R ² =.53; ΔR ² =.49; F _(28,430) =16.98; p=.000***					

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Tablo 4'ten hareketle; yaş grubu, ilişki durumu, ilişki süresi, erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma biçimleri ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisine yönelik kurulan model anlamlıdır ($p<.05$). Bu kapsamda, katılımcıların yaş grubu, ilişki durumu, ilişki süresi, erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma biçimleri ve bağlanma stilleri gibi özellikleri ilişki doyumunu bir bütün olarak yordamaktadır. Ayrıca, bu değişkenler, ilişki doyumu varyansının %49'unu açıklamaktadır.

Bağımsız değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki özgün etkisi incelendiğinde; duygusal yoksunluk, kendini feda, terk edilme şemaları, öfkenin bastırılması başa çıkma biçimi ve kaçınmacı ile kaygılı bağlanma stillerinin bağımsız olarak ilişki doyumunu etkilediği belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat yaş grubu, ilişki durumu, ilişki süresi, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları ve statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlük, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji eksikliği ve anıların reddi başa çıkma biçimlerinin bağımsız olarak ilişki doyumunu etkilemediği belirlenmiştir ($p>.05$).

3.4. Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; yetişkin ilişki doyumu demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Buna göre, cinsiyet ve yaşanan yer gibi 2 gruplu değişkenler bağımsız gruplar t testi ve yaş grubu, eğitim durumu, ilişki durumu ve ilişki süresi gibi 2'den fazla gruplu değişkenler ise tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiştir. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 5: İlişki Doyumunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kadın ^a	356	5.42	1.33	.11	457	.92
	Erkek ^b	104	5.41	1.34			
Yaşanılan Yer	İlçe ^a	52	5.45	1.25	.15	457	.88
	Büyükşehir ^b	408	5.41	1.34			
Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Yaş Grubu	30 yaş ve altı ^a	207	5.60	1.20	3.25	.02*	a>c
	31-40yaş ^b	105	5.24	1.40			
	41-50yaş ^c	77	5.13	1.41			
	51 yaş ve üzeri ^d	71	5.46	1.43			
Eğitim Durumu	Lise ^a	60	5.07	1.60	1.71	.16	
	Ön Lisans ^b	51	5.36	1.41			
	Lisans ^d	204	5.50	1.28			
	Lisans Üstü ^c	145	5.42	1.23			
İlişki Durumu	İlişkisi var ^d	169	5.19	1.20	8.07	.000***	b>a,c
	Sözlü/Nişanlı ^b	37	6.12	.85			
	Evli ^c	254	5.46	1.43			
İlişki Süresi	6 aydan az ^a	35	4.75	1.14	3.99	.008**	c,d>a
	6-12 ay ^b	30	5.16	1.37			
	1-3 yıl ^c	80	5.57	1.57			
	3 yıldan fazla ^d	315	5.48	1.37			

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 5'e göre; yetişkin bireylerin ilişki doyumu demografik değişkenler bakımından kıyaslandığında; cinsiyet, yaşanılan yer ve eğitim durumu değişkenlerine dayalı anlamlı fark belirlenmemiştir ($p>.05$).

Tablo 5'e göre; yetişkin bireylerin ilişki doyumu yaş grubu bakımından kıyaslandığında; gruplar arasında anlamlı farklar belirlenmiştir. Tukey testi bulgularına göre, 30 yaş ve altında yer alan katılımcıların ilişki doyumu puanları 41-50 yaş grubundaki katılımcıların ilişki doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$).

Tablo 5'e göre; yetişkin bireylerin ilişki doyumu ilişki durumu bakımından kıyaslandığında; gruplar arasında anlamlı farklar belirlenmiştir. Tukey testi bulgularına göre, sözlü/nişanlı olan katılımcıların ilişki doyumu puanları ilişkisi olan ve evli olan katılımcıların ilişki doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$).

Tablo 5'e göre; yetişkin bireylerin ilişki doyumu ilişki süresi bakımından kıyaslandığında; gruplar arasında anlamlı farklar belirlenmiştir. Tukey testi bulgularına göre, 1-3 yıl ve 3 yıldan fazla süreyle ilişkisi olan katılımcıların ilişki doyumu puanları 6 aydan az süreyle ilişkisi olan katılımcıların ilişki doyumu puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$).

3.5. Yetişkin Bireylerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalara Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalara ait puanlar demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde MANOVA analizi kullanılmıştır. MANOVA analizinde meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 6: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Cinsiyet	.91	3.18	14	445	.000***	.09

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 6'ya göre, yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 7: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η ²	Fark
Cinsiyet	Duygusal Yoksunluk	7.169	1	7.169	7.631	.006	.016	b>a
	Başarısızlık	1.725	1	1.725	2.348	.126	.005	
	Karamsarlık	6.991	1	6.991	4.631	.032	.010	b>a
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	5.507	1	5.507	5.505	.019	.012	b>a
	Duyguları Bastırma	8.945	1	8.945	7.977	.005	.017	b>a
	Onay Arayıcılık	1.324	1	1.324	1.041	.308	.002	
	İç İç Geçme/Bağımlılık	.408	1	.408	.572	.450	.001	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	7.662	1	7.662	7.223	.007	.016	b>a
	Kendini Feda	15.757	1	15.757	11.424	.001	.024	b>a
	Terk Edilme	1.013	1	1.013	1.257	.263	.003	
	Kusurluluk	27.559	1	27.559	22.225	.000	.046	b>a
	Cezalandırılma	4.582	1	4.582	7.659	.006	.016	b>a
	Teh Karşısında Dayanısızlık	8.125	1	8.125	5.896	.016	.013	b>a
Yüksek Standartlar	24.483	1	24.483	14.569	.000	.031	a>b	
Hata	Duygusal Yoksunluk	430.248	458	.939				
	Başarısızlık	336.579	458	.735				
	Karamsarlık	691.429	458	1.510				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	458.145	458	1.000				
	Duyguları Bastırma	513.550	458	1.121				
	Onay Arayıcılık	582.770	458	1.272				
	İç İç Geçme/Bağımlılık	327.106	458	.714				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	485.865	458	1.061				
	Kendini Feda	631.698	458	1.379				
	Terk Edilme	369.147	458	.806				
	Kusurluluk	567.910	458	1.240				
	Cezalandırılma	273.975	458	.598				
	Teh Karşısında Dayanısızlık	631.123	458	1.378				
Yüksek Standartlar	769.666	458	1.680					
Toplam	Duygusal Yoksunluk	1908.440	460					
	Başarısızlık	1967.389	460					
	Karamsarlık	3362.440	460					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	2973.878	460					
	Duyguları Bastırma	2763.880	460					
	Onay Arayıcılık	5809.167	460					
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1754.210	460					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5802.388	460					
	Kendini Feda	5523.120	460					
	Terk Edilme	1732.400	460					
	Kusurluluk	5957.361	460					
	Cezalandırılma	1328.611	460					
	Teh Karşısında Dayanısızlık	3323.520	460					
Yüksek Standartlar	5075.333	460						

a: Kadın; b: Erkek

Tablo 7'ye göre, yetişkin bireylerin duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında erkeklerin puanı kadınlardan; yüksek standartlar şemasında kadınların puanı erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Fakat başarısızlık, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme şemalarında ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 8: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Yaş Grubu	.74	3.29	42	1314.92	.000***	.09

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 8'e göre, yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
Yaş Grubu	Duygusal Yoksunluk	3.354	3	1.118	1.174	.319	.008	
	Başarısızlık	2.123	3	.708	.960	.411	.006	
	Karamsarlık	12.044	3	4.015	2.667	.057	.017	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	7.904	3	2.635	2.636	.059	.017	
	Duyguları Bastırma	15.371	3	5.124	4.607	.003	.029	a>c
	Onay Arayıcılık	14.589	3	4.863	3.894	.009	.025	a>d
	İç İç Geçme/Bağımlılık	2.113	3	.704	.987	.399	.006	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	17.794	3	5.931	5.685	.001	.036	a>d
	Kendini Feda	13.987	3	4.662	3.356	.019	.022	d>a
	Terk Edilme	3.307	3	1.102	1.370	.251	.009	
	Kusurluluk	2.643	3	.881	.678	.566	.004	
	Cezalandırılma	2.935	3	.978	1.618	.184	.011	
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	1.693	3	.564	.404	.750	.003	
	Yüksek Standartlar	30.864	3	10.288	6.146	.000	.039	a,b>d
Hata	Duygusal Yoksunluk	434.063	456	.952				
	Başarısızlık	336.181	456	.737				
	Karamsarlık	686.376	456	1.505				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	455.748	456	.999				
	Duyguları Bastırma	507.124	456	1.112				
	Onay Arayıcılık	569.505	456	1.249				
	İç İç Geçme/Bağımlılık	325.401	456	.714				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	475.733	456	1.043				
	Kendini Feda	633.468	456	1.389				
	Terk Edilme	366.853	456	.805				
	Kusurluluk	592.827	456	1.300				
	Cezalandırılma	275.622	456	.604				
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	637.554	456	1.398				
	Yüksek Standartlar	763.285	456	1.674				
Toplam	Duygusal Yoksunluk	1908.440	460					
	Başarısızlık	1967.389	460					
	Karamsarlık	3362.440	460					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	2973.878	460					
	Duyguları Bastırma	2763.880	460					
	Onay Arayıcılık	5809.167	460					
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1754.210	460					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5802.388	460					
	Kendini Feda	5523.120	460					
	Terk Edilme	1732.400	460					
	Kusurluluk	5957.361	460					
	Cezalandırılma	1328.611	460					
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	3323.520	460					
	Yüksek Standartlar	5075.333	460					

a: 30 yaş ve altı; b: 31-40 yaş; c: 41-50 yaş; d: 51 yaş ve üzeri

Tablo 9'a göre, yetişkin bireylerin duyguları bastırma şemasında 30 yaş ve altındaki katılımcıların puanı 41-50 yaş grubundaki katılımcıların puanından, onay arayıcılık ve ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemalarında 30 yaş ve altındaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından, kendini feda şemasında 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanı 30 yaş ve altındaki katılımcıların puanından ve yüksek standartlar şemasında ise 30 yaş ve altındaki ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 10: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Yaşanılan Yere Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Yaşanılan Yer	.97	.90	14	445	.56	.03

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 10'a göre, yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında yaşanılan yere göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 11: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Eğitim D.	.76	3.04	42	1314.96	.000***	.09

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 11'e göre, yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 12: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
Eğitim Durumu	Duygusal Yoksunluk	10.141	3	3.380	3.608	.013	.023	a>c,d
	Başarısızlık	8.158	3	2.719	3.756	.011	.024	a>c,d
	Karamsarlık	2.005	3	.668	.438	.726	.003	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	5.339	3	1.780	1.771	.152	.012	
	Duyguları Bastırma	.725	3	.242	.211	.889	.001	
	Onay Arayıcılık	7.872	3	2.624	2.077	.103	.013	
	İç İç Geçme/Bağımlılık	2.705	3	.902	1.266	.285	.008	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	22.604	3	7.535	7.296	.000	.046	b,c>d
	Kendini Feda	22.452	3	7.484	5.460	.001	.035	a>c,d
	Terk Edilme	4.028	3	1.343	1.672	.172	.011	
	Kusurluluk	2.772	3	.924	1.528	.207	.010	
	Cezalandırılma	16.977	3	5.659	4.461	.004	.029	a,b,c>d
	Teh Karşısında Dayanısızlık	12.182	3	4.061	2.953	.052	.019	
Yüksek Standartlar	12.088	3	4.029	2.349	.072	.015		
Hata	Duygusal Yoksunluk	427.275	456	.937				
	Başarısızlık	330.146	456	.724				
	Karamsarlık	696.416	456	1.527				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	458.313	456	1.005				
	Duyguları Bastırma	521.770	456	1.144				
	Onay Arayıcılık	576.222	456	1.264				
	İç İç Geçme/Bağımlılık	324.809	456	.712				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	470.923	456	1.033				
	Kendini Feda	625.004	456	1.371				
	Terk Edilme	366.132	456	.803				
	Kusurluluk	578.492	456	1.269				
	Cezalandırılma	275.785	456	.605				
	Teh Karşısında Dayanısızlık	627.065	456	1.375				
Yüksek Standartlar	782.062	456	1.715					
Toplam	Duygusal Yoksunluk	1908.440	460					
	Başarısızlık	1967.389	460					
	Karamsarlık	3362.440	460					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	2973.878	460					
	Duyguları Bastırma	2763.880	460					
	Onay Arayıcılık	5809.167	460					
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1754.210	460					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5802.388	460					
	Kendini Feda	5523.120	460					
	Terk Edilme	1732.400	460					
	Kusurluluk	5957.361	460					
	Cezalandırılma	1328.611	460					
	Teh Karşısında Dayanısızlık	3323.520	460					
Yüksek Standartlar	5075.333	460						

a: Lise; b: Ön lisans; c: Lisans; d: Lisansüstü

Tablo 12’ye göre, yetişkin bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık ve kendini feda şemalarında lise mezunu katılımcıların puanı lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların puanından, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasında ön lisans ve lisans mezunu katılımcıların puanı lisansüstü mezunu katılımcıların puanından ve cezalandırılma şemasında ise lise, ön lisans ve lisans mezunu katılımcıların puanı lisansüstü mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 13: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda İlişki Durumuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
İlişki D.	.85	2.61	28	888	.000***	.08

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 13’e göre, yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 14: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
İlişki Durumu	Duygusal Yoksunluk	4.520	2	2.260	2.386	.093	.010	
	Başarısızlık	.405	2	.203	.274	.760	.001	
	Karamsarlık	7.326	2	3.663	2.422	.090	.010	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	12.802	2	6.401	6.489	.002	.028	a>b
	Duyguları Bastırma	7.973	2	3.987	3.541	.030	.015	a>c
	Onay Arayıcılık	2.501	2	1.250	.983	.375	.004	
	İç İç Geçme/Bağımlılık	3.841	2	1.920	2.711	.068	.012	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	8.583	2	4.292	4.044	.018	.017	a>c
	Kendini Feda	12.398	2	6.199	4.461	.012	.019	a,c>b
	Terk Edilme	4.506	2	2.253	2.816	.061	.012	
	Kusurluluk	3.616	2	1.808	1.396	.249	.006	
	Cezalandırılma	1.264	2	.632	1.041	.354	.005	
	Teh Karşısında Dayanısızlık	2.071	2	1.036	.743	.476	.003	
Yüksek Standartlar	.423	2	.211	.122	.885	.001		
Hata	Duygusal Yoksunluk	432.896	457	.947				
	Başarısızlık	337.899	457	.739				
	Karamsarlık	691.094	457	1.512				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	450.850	457	.987				
	Duyguları Bastırma	514.521	457	1.126				
	Onay Arayıcılık	581.593	457	1.273				
	İç İç Geçme/Bağımlılık	323.674	457	.708				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	484.944	457	1.061				
	Kendini Feda	635.057	457	1.390				
	Terk Edilme	365.653	457	.800				
	Kusurluluk	591.853	457	1.295				
	Cezalandırılma	277.293	457	.607				
	Teh Karşısında Dayanısızlık	637.176	457	1.394				
Yüksek Standartlar	793.727	457	1.737					
Toplam	Duygusal Yoksunluk	1908.440	460					
	Başarısızlık	1967.389	460					
	Karamsarlık	3362.440	460					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	2973.878	460					
	Duyguları Bastırma	2763.880	460					
	Onay Arayıcılık	5809.167	460					
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1754.210	460					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5802.388	460					
	Kendini Feda	5523.120	460					
	Terk Edilme	1732.400	460					
	Kusurluluk	5957.361	460					
	Cezalandırılma	1328.611	460					
	Teh Karşısında Dayanısızlık	3323.520	460					
Yüksek Standartlar	5075.333	460						

a: İlişkisi var; b: Sözlü/Nişanlı; c: Evli

Tablo 14'e göre, yetişkin bireylerin sosyal izolasyon/güvensizlik şemasında ilişkisi olan katılımcıların puanı sözlü/nişanlı olan katılımcıların puanından, duyguları bastırma ve ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemalarında ilişkisi olan katılımcıların puanı evli katılımcıların puanından, kendini feda şemasında ilişkisi olan ve evli olan katılımcıların puanı sözlü/nişanlı katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 15: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda İlişki Süresine Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki S.	.86	1.69	42	1314.92	.004**	.05

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 15'e göre, yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında ilişki süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 16: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Fark
İlişki Süresi	Duygusal Yoksunluk	8.576	3	2.859	3.040	.029	.020	a>c
	Başarısızlık	3.973	3	1.324	1.806	.145	.012	
	Karamsarlık	4.008	3	1.336	.877	.453	.006	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	7.413	3	2.471	2.470	.061	.016	
	Duyguları Bastırma	5.416	3	1.805	1.592	.191	.010	
	Onay Arayıcılık	6.482	3	2.161	1.706	.165	.011	
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1.567	3	.522	.731	.534	.005	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	17.053	3	5.684	5.440	.001	.035	a,c>d
	Kendini Feda	4.726	3	1.575	1.118	.342	.007	
	Terk Edilme	6.602	3	2.201	2.760	.042	.018	a>b
	Kusurluluk	4.211	3	1.404	1.083	.356	.007	
	Cezalandırılma	3.496	3	1.165	1.932	.124	.013	
	Teh Karşısında Dayanısızlık	1.759	3	.586	.419	.739	.003	
Yüksek Standartlar	5.246	3	1.749	1.011	.388	.007		
Hata	Duygusal Yoksunluk	428.841	456	.940				
	Başarısızlık	334.332	456	.733				
	Karamsarlık	694.413	456	1.523				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	456.239	456	1.001				
	Duyguları Bastırma	517.079	456	1.134				
	Onay Arayıcılık	577.612	456	1.267				
	İç İç Geçme/Bağımlılık	325.947	456	.715				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	476.474	456	1.045				
	Kendini Feda	642.729	456	1.409				
	Terk Edilme	363.558	456	.797				
	Kusurluluk	591.258	456	1.297				
	Cezalandırılma	275.060	456	.603				
	Teh Karşısında Dayanısızlık	637.488	456	1.398				
Yüksek Standartlar	788.904	456	1.730					
Toplam	Duygusal Yoksunluk	1908.440	460					
	Başarısızlık	1967.389	460					
	Karamsarlık	3362.440	460					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	2973.878	460					
	Duyguları Bastırma	2763.880	460					
	Onay Arayıcılık	5809.167	460					
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1754.210	460					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5802.388	460					
	Kendini Feda	5523.120	460					
	Terk Edilme	1732.400	460					
	Kusurluluk	5957.361	460					
	Cezalandırılma	1328.611	460					
	Teh Karşısında Dayanısızlık	3323.520	460					
Yüksek Standartlar	5075.333	460						

a: 6 aydan az; b: 6-12 ay; c: 1-3 yıl; d: 3 yıldan fazla

Tablo 16'ya göre, yetişkin bireylerin duygusal yoksunluk şemasında 6 aydan az ilişkisi olan katılımcıların puanı 1-3 yıl aralığında ilişkisi olan katılımcıların puanından, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasında 6 aydan az ve 1-3 yıl aralığında ilişkisi olan katılımcıların puanı 6-12 ay aralığında ilişkisi olan katılımcıların puanından ve terk edilme şemasında 6 aydan az süreyle ilişkisi olan katılımcıların puanı 6-12 ay aralığında ilişkisi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

3.6. Yetişkin Bireylerin Başa Çıkma Biçimlerine Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; yetişkin bireylerin başa çıkma biçimlerine ait puanlar demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu aşamada Young Telafi Ölçeği ve Young Kaçınma Ölçeği'ne ait veriler ayrı ayrı incelenmiştir. Yapılan incelemelerde MANOVA analizi kullanılmıştır.

Tablo 17: Telafi Başa Çıkma Biçiminde Cinsiyete Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Cinsiyet	.96	2.82	7	452	.007**	.04

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 17'ye göre, yetişkin bireylerin telafi başa çıkma biçimlerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 18: Telafi Başa Çıkma Biçiminin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Fark
Cinsiyet	Statü Düşkünlüğü	2.197	1	2.197	1.415	.235	.003	
	Asilik	6.724	1	6.724	5.319	.022	.011	b>a
	Kontrol	3.761	1	3.761	3.282	.071	.007	
	Aşırı Bağımsızlık	.003	1	.003	.003	.954	.000	
	Manipülatif Olma	11.533	1	11.533	9.588	.002	.021	b>a
	Kendi Yönelimlilik	1.190	1	1.190	.630	.428	.001	
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	.453	1	.453	.441	.507	.001	
Hata	Statü Düşkünlüğü	711.217	458	1.553				
	Asilik	579.025	458	1.264				
	Kontrol	524.797	458	1.146				
	Aşırı Bağımsızlık	472.817	458	1.032				
	Manipülatif Olma	550.954	458	1.203				
	Kendi Yönelimlilik	864.997	458	1.889				
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	471.070	458	1.029				
Toplam	Statü Düşkünlüğü	5262.028	460					
	Asilik	4868.560	460					
	Kontrol	6401.391	460					
	Aşırı Bağımsızlık	7808.840	460					
	Manipülatif Olma	4496.320	460					
	Kendi Yönelimlilik	4934.500	460					
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	3973.688	460					

a: Kadın; b: Erkek

Tablo 18'e göre, yetişkin bireylerin asilik ve manipülatif olma başa çıkma biçiminde kadın katılımcıların puanı erkek katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat statü düşkünlüğü, kontrol, aşırı bağımsızlık, kendi yönelimlilik ve eleştiriye tahammülsüzlük başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 19: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde Cinsiyete Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Cinsiyet	.90	6.30	8	451	.000***	.10

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 19'a göre, yetişkin bireylerin kaçınma başa çıkma biçimlerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 20: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
Cinsiyet	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	.072	1	.072	.092	.761	.000	
	İnsanlardan Uzaklaşma	4.647	1	4.647	3.319	.069	.007	
	Psikosomatik Belirtiler	7.315	1	7.315	5.001	.026	.011	a>b
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	.050	1	.050	.039	.844	.000	
	Öfkenin Bastırılması	.499	1	.499	.454	.501	.001	
	Aşırı Man. ve Kontrol	15.031	1	15.031	18.196	.000	.038	b>a
	Anıların Reddi	5.324	1	5.324	3.445	.064	.007	
	Madde Bağımlılığı	5.341	1	5.341	5.231	.023	.011	b>a
Hata	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	354.613	458	.774				
	İnsanlardan Uzaklaşma	641.203	458	1.400				
	Psikosomatik Belirtiler	670.021	458	1.463				
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	589.246	458	1.287				
	Öfkenin Bastırılması	503.604	458	1.100				
	Aşırı Man. ve Kontrol	378.342	458	.826				
	Anıların Reddi	707.839	458	1.545				
	Madde Bağımlılığı	467.615	458	1.021				
Toplam	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	5542.750	460					
	İnsanlardan Uzaklaşma	8805.111	460					
	Psikosomatik Belirtiler	3681.250	460					
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	2871.778	460					
	Öfkenin Bastırılması	6926.063	460					
	Aşırı Man. ve Kontrol	5059.080	460					
	Anıların Reddi	2693.750	460					
	Madde Bağımlılığı	2133.556	460					

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 20'ye göre, yetişkin bireylerin aşırı mantıksallaştırma ve kontrol ve madde bağımlılığı başa çıkma biçimlerinde erkeklerin puanı kadınların puanından ve psikosomatik belirtiler başa çıkma biçiminde ise kadın katılımcıların puanı erkek katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, uykudan kaçınma/enerji eksikliği, öfkenin bastırılması ve anıların reddi başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 21: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Yaş Grubu	.91	2.08	21	1292.71	.003**	.03

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 21'e göre, yetişkin bireylerin telafi başa çıkma biçimlerinde yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 22: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Fark
Yaş Grubu	Statü Düşkünlüğü	25.473	3	8.491	5.628	.001	.036	a,b,c>d
	Asilik	3.738	3	1.246	.976	.404	.006	
	Kontrol	5.331	3	1.777	1.549	.201	.010	
	Aşırı Bağımsızlık	4.875	3	1.625	1.583	.193	.010	
	Manipülatif Olma	19.714	3	6.571	5.521	.001	.035	a,b,c>d
	Kendi Yönelimlilik	37.806	3	12.602	6.937	.000	.044	a,b,c>d
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	14.315	3	4.772	4.759	.003	.030	a,b,c>d
Hata	Statü Düşkünlüğü	687.941	456	1.509				
	Asilik	582.011	456	1.276				
	Kontrol	523.226	456	1.147				
	Aşırı Bağımsızlık	467.946	456	1.026				
	Manipülatif Olma	542.773	456	1.190				
	Kendi Yönelimlilik	828.381	456	1.817				
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	457.208	456	1.003				
Toplam	Statü Düşkünlüğü	5262.028	460					
	Asilik	4868.560	460					
	Kontrol	6401.391	460					
	Aşırı Bağımsızlık	7808.840	460					
	Manipülatif Olma	4496.320	460					
	Kendi Yönelimlilik	4934.500	460					
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	3973.688	460					

a: 30 yaş ve altı; b: 31-40 yaş; c: 41-50 yaş; d: 51 yaş ve üzeri

Tablo 22'ye göre, yetişkin bireylerin statü düşkünlüğü, manipülatif olma, kendi yönelimlilik ve eleştiriye tahammülsüzlük başa çıkma biçimlerinde 30 yaş ve altı, 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Fakat asilik, kontrol ve aşırı bağımsızlık başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Tablo 23: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Yaş Grubu	.90	2.11	24	1302.84	.002**	.04

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 23'e göre, yetişkin bireylerin kaçınma başa çıkma biçimlerinde yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 24: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	.225	3	.075	.097	.962	.001	
	İnsanlardan Uzaklaşma	3.534	3	1.178	.836	.474	.005	
	Psikosomatik Belirtiler	3.300	3	1.100	.744	.526	.005	
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	12.420	3	4.140	3.272	.021	.021	a>d
	Öfkenin Bastırılması	11.374	3	3.791	3.509	.015	.023	d>a
	Aşırı Man. ve Kontrol	1.811	3	.604	.703	.551	.005	
	Anıların Reddi	2.731	3	.910	.584	.626	.004	
	Madde Bağımlılığı	11.449	3	3.816	3.771	.011	.024	a>c
	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	354.460	456	.777				
	İnsanlardan Uzaklaşma	642.316	456	1.409				
	Psikosomatik Belirtiler	674.037	456	1.478				
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	576.876	456	1.265				
	Öfkenin Bastırılması	492.728	456	1.081				
	Aşırı Man. ve Kontrol	391.563	456	.859				
	Anıların Reddi	710.432	456	1.558				
	Madde Bağımlılığı	461.506	456	1.012				
	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	5542.750	460					
	İnsanlardan Uzaklaşma	8805.111	460					
	Psikosomatik Belirtiler	3681.250	460					
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	2871.778	460					
Öfkenin Bastırılması	6926.063	460						
Aşırı Man. ve Kontrol	5059.080	460						
Anıların Reddi	2693.750	460						
Madde Bağımlılığı	2133.556	460						

a: 30 yaş ve altı; b: 31-40 yaş; c: 41-50 yaş; d: 51 yaş ve üzeri

Tablo 24'e göre, yetişkin bireylerin uykudan kaçınma/enerji eksikliği başa çıkma biçiminde 30 yaş altındaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından, öfkenin bastırılması başa çıkma biçiminde 51 yaş ve

üzerindeki katılımcıların puanı 30 yaş ve altındaki katılımcıların puanından ve madde bağımlılığı başa çıkma biçiminde 30 yaş ve altında yer alan katılımcıların puanı 41-50 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, psikosomatik belirtiler, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, anıların reddi başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 25: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde Yaşanılan Yere Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Yaşanılan Yere	.99	.66	7	452	.70	.01

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 25'e göre, yetişkin bireylerin telafi başa çıkma biçimlerinde yaşanılan yere göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 26: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde Yaşanılan Yere Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Yaşanılan Yere	.98	1.29	8	451	.25	.02

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 26'ya göre, yetişkin bireylerin kaçınma başa çıkma biçimlerinde yaşanılan yere göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 27: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Eğitim D.	.84	3.92	21	1292.71	.000***	.06

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 27'ye göre, yetişkin bireylerin telafi başa çıkma biçimlerinde eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 28: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Fark
Eğitim Durumu	Statü Düşkünlüğü	16.406	3	5.469	3.578	.014	.023	c,d>a
	Asilik	30.833	3	10.278	8.446	.000	.053	b>d
	Kontrol	6.855	3	2.285	1.997	.114	.013	
	Aşırı Bağımsızlık	6.730	3	2.243	2.195	.088	.014	
	Manipülatif Olma	21.695	3	7.232	6.098	.000	.039	b,c,d>a
	Kendi Yönelimlilik	55.609	3	18.536	10.428	.000	.064	b,c,d>a
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	8.118	3	2.706	2.663	.058	.017	
Hata	Statü Düşkünlüğü	697.008	456	1.529				
	Asilik	554.916	456	1.217				
	Kontrol	521.702	456	1.144				
	Aşırı Bağımsızlık	466.090	456	1.022				
	Manipülatif Olma	540.792	456	1.186				
	Kendi Yönelimlilik	810.578	456	1.778				
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	463.406	456	1.016				
Toplam	Statü Düşkünlüğü	5262.028	460					
	Asilik	4868.560	460					
	Kontrol	6401.391	460					
	Aşırı Bağımsızlık	7808.840	460					
	Manipülatif Olma	4496.320	460					
	Kendi Yönelimlilik	4934.500	460					
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	3973.688	460					

a: Lise; b: Ön lisans; c: Lisans; d: Lisansüstü

Tablo 28'e göre, yetişkin bireylerin statü düşkünlüğü, başa çıkma biçiminde lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından, asilik başa çıkma biçiminde ön lisans mezunu katılımcıların puanı lisansüstü mezunu katılımcıların puanından, manipülatif olma ve kendi yönelimlilik başa çıkma biçimlerinde ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat kontrol, aşırı bağımsızlık ve eleştiriye tahammülsüzlük başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 29: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Eğitim D.	.93	1.42	24	1302.84	.02*	.03

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 29'a göre, yetişkin bireylerin kaçınma başa çıkma biçimlerinde eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 30: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
Eğitim Durumu	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	6.191	3	2.064	2.701	.055	.017	
	İnsanlardan Uzaklaşma	3.529	3	1.176	.835	.475	.005	
	Psikosomatik Belirtiler	.880	3	.293	.198	.898	.001	
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	.433	3	.144	.112	.953	.001	
	Öfkenin Bastırılması	7.105	3	2.368	2.173	.090	.014	
	Aşırı Man. ve Kontrol	7.699	3	2.566	3.034	.029	.020	c>d
	Anıların Reddi	6.476	3	2.159	1.393	.244	.009	
	Madde Bağımlılığı	12.668	3	4.223	4.183	.006	.027	a>d
Hata	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	348.493	456	.764				
	İnsanlardan Uzaklaşma	642.320	456	1.409				
	Psikosomatik Belirtiler	676.456	456	1.483				
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	588.862	456	1.291				
	Öfkenin Bastırılması	496.997	456	1.090				
	Aşırı Man. ve Kontrol	385.674	456	.846				
	Anıların Reddi	706.686	456	1.550				
	Madde Bağımlılığı	460.288	456	1.009				
Toplam	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	5542.750	460					
	İnsanlardan Uzaklaşma	8805.111	460					
	Psikosomatik Belirtiler	3681.250	460					
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	2871.778	460					
	Öfkenin Bastırılması	6926.063	460					
	Aşırı Man. ve Kontrol	5059.080	460					
	Anıların Reddi	2693.750	460					
	Madde Bağımlılığı	2133.556	460					

a: Lise; b: Önlisans; c: Lisans; d: Lisansüstü

Tablo 30'a göre, yetişkin bireylerin aşırı mantıksallaştırma ve kontrol başa çıkma biçiminde lisans mezunu katılımcıların puanı lisansüstü mezunu katılımcıların puanından ve madde bağımlılığı başa çıkma biçiminde lise mezunu katılımcıların puanı lisansüstü mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji eksikliği, öfkenin bastırılması ve anıların reddi başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 31: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde İlişki Durumuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki D.	.95	1.68	14	902	.04*	.03

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 31'e göre, yetişkin bireylerin telafi başa çıkma biçimlerinde ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 32: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Fark
İlişki Durumu	Statü Düşüklüğü	5.062	2	2.531	1.633	.196	.007	
	Asilik	5.459	2	2.729	2.149	.118	.009	
	Kontrol	.265	2	.133	.115	.892	.001	
	Aşırı Bağımsızlık	9.502	2	4.751	4.686	.010	.020	a>c
	Manipülatif Olma	1.187	2	.594	.483	.617	.002	
	Kendi Yönelimlilik	10.693	2	5.347	2.856	.059	.012	
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	4.086	2	2.043	1.998	.137	.009	
Hata	Statü Düşüklüğü	708.352	457	1.550				
	Asilik	580.291	457	1.270				
	Kontrol	528.292	457	1.156				
	Aşırı Bağımsızlık	463.319	457	1.014				
	Manipülatif Olma	561.300	457	1.228				
	Kendi Yönelimlilik	855.494	457	1.872				
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	467.437	457	1.023				
Toplam	Statü Düşüklüğü	5262.028	460					
	Asilik	4868.560	460					
	Kontrol	6401.391	460					
	Aşırı Bağımsızlık	7808.840	460					
	Manipülatif Olma	4496.320	460					
	Kendi Yönelimlilik	4934.500	460					
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	3973.688	460					

a: İlişkisi var; b: Sözlü/Nişanlı; c: Evli

Tablo 32'ye göre, yetişkin bireylerin aşırı bağımsızlık başa çıkma biçiminde ilişkisi olan katılımcıların puanı evli katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat statü düşüklüğü, asilik, kontrol, manipülatif olma, kendi yönelimlilik ve eleştiriye tahammülsüzlük başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 33: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde İlişki Durumuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki D.	.92	2.56	16	900	.001**	.04

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 33'e göre, yetişkin bireylerin kaçınma başa çıkma biçimlerinde ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 34: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
İlişki Durumu	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	.180	2	.090	.116	.891	.001	
	İnsanlardan Uzaklaşma	.075	2	.038	.027	.974	.000	
	Psikosomatik Belirtiler	1.868	2	.934	.632	.532	.003	
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	14.072	2	7.036	5.590	.004	.024	a>c
	Öfkenin Bastırılması	18.467	2	9.233	8.689	.000	.037	c>a,b
	Aşırı Man. ve Kontrol	.887	2	.444	.516	.597	.002	
	Anıların Reddi	4.113	2	2.056	1.325	.267	.006	
	Madde Bağımlılığı	18.135	2	9.068	9.111	.000	.038	a>c
Hata	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	354.505	457	.776				
	İnsanlardan Uzaklaşma	645.774	457	1.413				
	Psikosomatik Belirtiler	675.469	457	1.478				
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	575.223	457	1.259				
	Öfkenin Bastırılması	485.636	457	1.063				
	Aşırı Man. ve Kontrol	392.486	457	.859				
	Anıların Reddi	709.050	457	1.552				
	Madde Bağımlılığı	454.820	457	.995				
Toplam	Eleştiriye Tahammülsüzlük	3973.688	460					
	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	5542.750	460					
	İnsanlardan Uzaklaşma	8805.111	460					
	Psikosomatik Belirtiler	3681.250	460					
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	2871.778	460					
	Öfkenin Bastırılması	6926.063	460					
	Aşırı Man. ve Kontrol	5059.080	460					
	Anıların Reddi	2693.750	460					
Madde Bağımlılığı	2133.556	460						

a: İlişkisi var; b: Sözlü/Nişanlı; c: Evli

Tablo 34'e göre, yetişkin bireylerin uykudan kaçınma/enerji eksikliği ve madde bağımlılığı başa çıkma biçimlerinde ilişkisi olan katılımcıların puanı evli katılımcıların puanından ve öfkenin bastırılması başa çıkma biçiminde ise evli katılımcıların puanı ilişkisi olan ve sözlü/nışanlı katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, psikosomatik belirtiler, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, anıların reddi başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 35: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinde İlişki Süresine Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki S.	.93	1.57	21	1292.71	.04*	.02

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 35'e göre, yetişkin bireylerin telafi başa çıkma biçimlerinde ilişki süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 36: Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Fark
İlişki Süresi	Statü Düşüklüğü	11.369	3	3.790	2.461	.062	.016	
	Asilik	5.811	3	1.937	1.523	.208	.010	
	Kontrol	.973	3	.324	.280	.840	.002	
	Aşırı Bağımsızlık	12.704	3	4.235	4.197	.006	.027	a>d
	Manipülatif Olma	1.099	3	.366	.298	.827	.002	
	Kendi Yönelimlilik	13.267	3	4.422	2.364	.070	.015	
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	5.501	3	1.834	1.794	.147	.012	
Hata	Statü Düşüklüğü	702.046	456	1.540				
	Asilik	579.938	456	1.272				
	Kontrol	527.585	456	1.157				
	Aşırı Bağımsızlık	460.116	456	1.009				
	Manipülatif Olma	561.388	456	1.231				
	Kendi Yönelimlilik	852.920	456	1.870				
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	466.023	456	1.022				
Toplam	Statü Düşüklüğü	5262.028	460					
	Asilik	4868.560	460					
	Kontrol	6401.391	460					
	Aşırı Bağımsızlık	7808.840	460					
	Manipülatif Olma	4496.320	460					
	Kendi Yönelimlilik	4934.500	460					
	Eleştiriye Tahammülsüzlük	3973.688	460					

a: 6 aydan az; b: 6-12 ay; c: 1-3 yıl; d: 3 yıldan fazla

Tablo 36'ya göre, yetişkin bireylerin aşırı bağımsızlık başa çıkma biçiminde 6 aydan az süreyle ilişkisi olan katılımcıların puanı 3 yıldan uzun süredir ilişkisi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat statü düşüklüğü, asilik, kontrol, manipülatif olma, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlük başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 37: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinde İlişki Süresine Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki S.	.89	2.13	24	1302.84	.001**	.04

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 37'ye göre, yetişkin bireylerin kaçınma başa çıkma biçimlerinde ilişki süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 38: Kaçınma Başa Çıkma Biçimlerinin İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
İlişki Süresi	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	.907	3	.302	.390	.761	.003	
	İnsanlardan Uzaklaşma	3.293	3	1.098	.779	.506	.005	
	Psikosomatik Belirtiler	.811	3	.270	.182	.908	.001	
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	6.918	3	2.306	1.806	.145	.012	
	Öfkenin Bastırılması	12.338	3	4.113	3.814	.010	.024	d>a
	Aşırı Man. ve Kontrol	1.090	3	.363	.422	.737	.003	
	Anıların Reddi	3.233	3	1.078	.692	.557	.005	
	Madde Bağımlılığı	23.398	3	7.799	7.911	.000	.049	a,c>b,d
Hata	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	353.778	456	.776				
	İnsanlardan Uzaklaşma	642.557	456	1.409				
	Psikosomatik Belirtiler	676.525	456	1.484				
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	582.378	456	1.277				
	Öfkenin Bastırılması	491.765	456	1.078				
	Aşırı Man. ve Kontrol	392.284	456	.860				
	Anıların Reddi	709.929	456	1.557				
	Madde Bağımlılığı	449.558	456	.986				
Toplam	Üzücü Şeyleri Düşünmemek	5542.750	460					
	İnsanlardan Uzaklaşma	8805.111	460					
	Psikosomatik Belirtiler	3681.250	460					
	Uy. Kaçınma/En. Eksikliği	2871.778	460					
	Öfkenin Bastırılması	6926.063	460					
	Aşırı Man. ve Kontrol	5059.080	460					
	Anıların Reddi	2693.750	460					
	Madde Bağımlılığı	2133.556	460					

a: 6 aydan az; b: 6-12 ay; c: 1-3 yıl; d: 3 yıldan fazla

Tablo 38'e göre, yetişkin bireylerin öfkenin bastırılması başa çıkma biçiminde 3 yıldan uzun süredir ilişkisi olan katılımcıların puanı 6 aydan az süreyle ilişkisi olan katılımcıların puanından ve madde bağımlılığı başa çıkma biçiminde ise 6 aydan az ve 1-3 yıl süreyle ilişkisi olan katılımcıların puanı 6-12 ay ve 3 yıldan fazla süreyle ilişkisi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Fakat üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji

eksikliği, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, anıların reddi başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

3.7. Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stillerine Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; yetişkin bireylerin bağlanma stillerine ait puanlar demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde MANOVA analizi kullanılmıştır.

Tablo 39: Bağlanma Stillerinde Cinsiyete Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Cinsiyet	.99	.88	2	457	.416	.004

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 39'a göre, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 40: Bağlanma Stillerinde Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Yaş Grubu	.98	1.39	6	910	.216	.009

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 40'a göre, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinde yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 41: Bağlanma Stillerinde Yaşanılan Yere Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Yaşanılan Yer	.99	.44	2	457	.644	.002

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 41'e göre, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinde yaşanılan yere göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p<.05$).

Tablo 42: Bağlanma Stillerinde Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Eğitim D.	.99	1.01	6	910	.416	.007

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 42'ye göre, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinde eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 43: Bağlanma Stillerinde İlişki Durumuna Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki D.	.95	5.40	4	912	.000***	.02

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 43'e göre, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinde ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 44: Bağlanma Stillerinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Fark
İlişki Durumu	Kaçınma	.423	2	.211	.519	.596	.002	
	Kaygı	15.637	2	7.819	8.657	.000	.037	a>b,c
Hata	Kaçınma	186.300	457	.408				
	Kaygı	412.726	457	.903				
Toplam	Kaçınma	7857.751	460					
	Kaygı	5961.020	460					

a: İlişkisi var; b: Sözlü/Nişanlı; c: Evli

Tablo 44'e göre, yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma stilinde ilişkisi olan katılımcıların puanı sözlü/nişanlı ve evli katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat kaçınmacı bağlanma stilinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 45: Bağlanma Stillerinde İlişki Süresine Göre MANOVA Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki S.	.97	2.53	6	910	.020*	.02

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Tablo 45'e göre, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinde ilişki süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Meydana gelen bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 46: Bağlanma Stillerinin İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2	Fark
İlişki Süresi	Kaçınma	.993	3	.331	.813	.487	.005	
	Kaygı	8.015	3	2.672	2.898	.035	.019	a>d
Hata	Kaçınma	185.730	456	.407				
	Kaygı	420.348	456	.922				
Toplam	Kaçınma	7857.751	460					
	Kaygı	5961.020	460					

a: 6 aydan az; b: 6-12 ay; c: 1-3 yıl; d: 3 yıldan fazla

Tablo 46'e göre, yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma stilinde 6 aydan az süreyle ilişkisi olan katılımcıların puanı 3 yıldan uzun süredir ilişkisi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat kaçınmacı bağlanma stilinde ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırma, yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; bu 4 değişkenin ortak bir zeminde buluşturulduğu herhangi bir araştırmanın halihazırda mevcut olmadığı sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla, benzer konularda yürütülen araştırmaların yetersiz olduğunu ve literatürde boşluklar bıraktığını söylemek mümkündür. Bu bağlamda, araştırmanın ulaştığı her sonucun ileride yapılacak çalışmalara yol göstereceği ve literatüre farklı bir bakış açısı getirerek çeşitlilik oluşturacağı düşünülmektedir.

4.1. Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumu, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Başa Çıkma Biçimleri ve Romantik İlişkilerindeki Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın ana amacı kapsamında, yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar bir bütün olarak ele alındığında ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar ve başa çıkma biçimleri ile genel olarak negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ilişki doyumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuş iken kaygılı bağlanma stili ile negatif ilişki tespit edilmiştir.

Araştırma sonunda yaş grubu, ilişki durumu, ilişki süresi, erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma biçimleri ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda, bağımsız değişkenler bir bütün olarak ilişki doyumunu yordamaktadır. Ayrıca, duygusal yoksunluk, kendini feda, terk edilme şemaları, öfkenin bastırılması başa çıkma biçimi ve kaçınmacı ile kaygılı bağlanma stillerinin bağımsız olarak ilişki doyumunu etkilerken, yaş grubu, ilişki durumu, ilişki süresi, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları ve statü düşüklüğü, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlük, psikosomatik belirtiler, uykudan

kaçınma/enerji eksikliği ve anıların reddi başa çıkma biçimleri bağımsız olarak ilişki doyumunu etkilememektedir.

Yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar değerlendirildiğinde, bu 4 değişkenin bir arada olduğu bir araştırma halihazırda bulunamamıştır. Dolayısıyla, araştırmanın ana amacı kapsamında elde edilen sonuçların bir bütün olarak değerlendirilmesi zorlaşmaktadır. Fakat yapılan araştırmalarda bu değişkenlerin 2 veya 3 tanesinin kullanılması diğer çalışmalar ile kısmi bağ kurmayı sağlamaktadır.

İlgili çalışmalar incelendiğinde, Sığırcı (2010)'nın araştırması ile bu araştırma arasında bağ kurulmuştur. Sığırcı (2010) tarafından yapılan araştırmada, ilişki doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu araştırmaya uyumlu olarak her iki değişken arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla, ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye ilişkin elde edilen sonuçlar, her iki araştırmayı ortak bir zeminde buluşturmaktadır. Ayrıca, Karpuz-İlericiler (2015) tarafından yapılan araştırmada da bu araştırmanın sonuçlarını destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır. Bu araştırmada bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Karpuz-İlericiler (2015)'in araştırmasında da bu sonucu destekler şekilde bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaların geneli arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bağlamda, Karpuz-İlericiler (2015)'in araştırması ile bu araştırmanın paralel yapıda olduğu söylenebilir. Ayrıca Cevheroğlu ve Say (2021)'in yürüttüğü araştırmada Karpuz-İlericiler (2015) tarafından yapılan araştırmaya benzer olarak bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında olduğu gibi pozitif yönlü ilişkiler ortaya koyulmuştur. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendiren Yazıcıoğlu (2011), ulaştığı sonuçlar bakımından diğer araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmanın sonuçları ile örtüşen bulgulara ulaşmıştır. Yazıcıoğlu (2011)'nin çalışmasında, bu araştırma ile ortak olarak katılımcıların bağlanma stilleri ile başa çıkma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya koyulmuştur. Dolayısıyla, benzer konularda yapılan araştırmalar bir arada değerlendirildiğinde, yapılan bu araştırmanın literatür ile uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

4.2. Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumuna İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonunda, yetişkin bireylerin ilişki doyumunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucu edinilmiştir. Bu sonuç, kadın ve erkeklerin ilişki doyumunun benzer özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Gelişen teknoloji, değişen yaşam tarzları ve kadınların iş hayatında aktif olarak rol alması pek çok alanı olduğu gibi romantik ilişkileri de etkilemektedir. Günümüzde bir romantik ilişkiye başlamak ve bu ilişkiyi sürdürmek için genel olarak kadın ve erkekler benzer düzeyde çaba göstermektedir. Bu durum, çiftlerin yaşadıkları ilişki doyumuna da sirayet etmiş olabilir. Bir ilişki için benzer düzeyde emek verilmesi ve hayatın müşterek olduğu düşüncesinin geçmişe oranla daha da yaygınlaşması hem kadınların hem de erkeklerin bir ilişkiden benzer doyum almalarına sebep olmuş olabilir. Nitekim bu sonuç pek çok araştırmada da desteklenmiştir. Örneğin; Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015)'ın üniversite öğrencilerinin ilişki doyumuna üzerine yaptığı çalışmada, cinsiyetin ilişki doyumuna üzerinde anlamlı etkisi bulunamamıştır. Ayrıca benzer bir sonuç Eken (2019) tarafından İstanbul ilindeki yetişkin bireyler üzerine yapılan araştırmada ve Arslan (2020) tarafından 18-39 yaş grubundaki kişilerin katılımı ile yürütülen araştırmada da edinilmiştir. Araştırmanın Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015)'in çalışması, Eken (2019)'in araştırması ve Arslan (2020)'in çalışması ile uyuşması güncel çalışmaları desteklemesi açısından önemlidir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda, yaş grubunun yetişkin bireylerin ilişki doyumuna üzerinde anlamlı sonuçlar verdiği saptanmıştır. Bu bağlamda, yaş grubu yükseldikçe ilişki doyumunun da genel olarak düştüğü belirlenmiştir. Genç yaştaki kişilerin yaşadıkları romantik ilişkilerin genel olarak orta yaş ve üzerindeki kişilerin yaşadıkları ilişkilere göre daha kısa süreli olması, bu durumun temel sebebi olabilir. Yeni başlayan bir ilişki çiftlerde mutluluk ve heyecan gibi olumlu duygular oluştururken ilişki doyumuna da olumlu etkisi olmuş olabilir. Yaş grubu ilerledikçe ilişki sürelerinin de genel olarak ilerlemesi ve buna bağlı yaşanan monotonluk orta yaş ve üzerindeki bireylerin ilişki doyumunu düşürmüş olabilir. Bu sonuç, pek çok araştırmada doğrulanmıştır. Örneğin; Dinçsoy (2021)'un sosyal medya kullanan bireyler üzerinde yaptığı araştırmada, yaş grubu yükseldikçe ilişki doyumunun düştüğü belirlenmiştir. Buna paralel nitelikte sonuçlar Dönerce-Aksoy (2018) ve Eken (2019) tarafından da elde edilmiştir.

Yetişkin bireylerin ilişki doyumunda yaşanan yer etkisi incelendiğinde, ilçelerde ve şehirlerde yaşayan bireylerin benzer doyum yaşadıkları sonucu elde edilmiştir. Bu durumun sebebi cinsiyet değişkeninde açıklandığı gibi değişen yaşam şartları olabilir. Teknolojinin gelişmesi, ulaşımın kolaylaşması ve kitle iletişim araçları ile internetin her yere ulaşması bir yere ait kültürün başka yere aktarılması konusunda görevlidir. Bu sebeple küçük yerleşim birimlerinde veya büyükşehirlerde yaşayan bireyler benzer çevresel etmenlere maruz kalmaktadır. Bu durum da hayatın her alanına etki ettiği gibi romantik ilişkileri de etkilemiş olabilir. Bu da hem ilçelerde yaşayan hem de büyükşehirlerde yaşayan yetişkin bireylerin benzer nitelikte ilişki doyumu yaşamasını sağlamış olabilir. İlgili literatür incelendiğinde, yaşanan yer değişkeninin ilişki doyumu bağlamında yeterince dikkate alınmadığı ve pek az araştırmada inceleme konusu olduğu belirlenmiştir. Eken (2019)'in araştırması ve Koç (2020)'un çalışması bu konuda yapılan sınırlı araştırmalardandır. Hem Eken (2019) tarafından yapılan araştırmada hem de Koç (2020)'un çalışmasında benzer sonuçlar elde edilmesi yaşanan yerin ilişki doyumu üzerinde etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırma sonunda, eğitim durumuna bağlı olarak ilişki doyumunun farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Buna bağlı olarak farklı düzeyde eğitim seviyelerine sahip kişilerin benzer ilişki doyumu yaşadıkları söylenebilir. Eğitim durumu ve ilişki doyumu üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu sonucun diğer araştırmalar ile tutarlı olduğu saptanmıştır. Eken (2019) tarafından İstanbul'da yaşayan bireyler ve Arslan (2020) tarafından 18-39 yaş grubundaki bireyler üzerine yapılan araştırmalarda da eğitim durumunun ilişki doyumunda farklılığa sebebiyet vermediği belirlenmiştir.

Araştırma sonunda, ilişki durumunun yetişkin bireylerin ilişki doyumu üzerinde anlamlı sonuçlar verdiği saptanmıştır. Buna göre sözlü/nişanlı olan bireylerin ilişkisi olan ve evli olan bireylere göre ilişki doyumu daha yüksektir. Sözlü/nişanlı kişilerin ilişki sürelerinin evlilere göre nispeten daha kısa olması ve sadece bir ilişki sahibi olan bireylere göre daha ciddi bir boyutta yer alması bu sonucun çıkmasında pay sahibi olabilir. İlgili araştırmalar incelendiğinde, bu sonucun benzer araştırmalarca desteklendiği belirlenmiştir. Saraç (2013)'in üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırma ve Eken (2019)'in çalışması bu sonuçlar ile uyuşması açısından önem arz etmektedir. Fakat bu çalışmalardan farklı olarak Arslan (2020)'in araştırmasında ilişki

durumunun ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda, araştırmanın ilişki durumuna yönelik elde ettiği sonuçlar ile literatürdeki çalışmalara zenginlik kattığını söylemek mümkündür.

İlişki süresi ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, 1-3 yıl ve 3 yıldan fazla süre ile ilişkisi olan yetişkin bireylerin 6 aydan az süre ile ilişkisi olan bireylerden daha yüksek ilişki doyumu yaşadığı bulunmuştur. 6 aydan az bir sürenin iki tarafın birbirini yeterince tanması için kısıtlı bir süre olması ilişki doyumunu düşürmüş olabilir. Eken (2019)'in İstanbul ilindeki katılımcılara yönelik elde ettiği sonuçlar ve Yılmaz (2020)'in 18-26 yaş aralığındaki bireylerin katılımı ile ulaştığı bulgular bu araştırmanın ilişki doyumu ve ilişki süresine yönelik tespit ettiği sonuçlar ile uyumludur.

4.3. Yetişkin Bireylerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına İlişkin Sonuçların Tartışılması

Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, araştırma bağlamında öncelikle cinsiyete göre değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, şemaların çoğunluğunda erkekler lehine fark olduğu sonucu edinilmiştir. Sadece başarısızlık, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme şemalarında cinsiyet bağlamında anlamlı bir değişiklik olmadığı belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaları ele alan araştırmalar incelendiğinde, bu sonucun çokça doğrulandığı belirlenmiştir. Örneğin; Kılıçarslan (2021)'in araştırmasında, genç yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemalarının birçoğunda erkeklerin puanı kadınlardan yüksek bulunmuştur. Hem bu araştırmaya hem de Kılıçarslan (2021)'in çalışmasına paralel olarak, Yılmaz (2020)'in araştırmasında da erken dönem uyumsuz şemalarının cinsiyet değişkeninden etkilendiği sonucu saptanmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalarda yaş grubu etkisi incelendiğinde, birkaç şemanın (duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ve yüksek standartlar) 30 yaş altındaki bireyler lehine farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle genç bireylerin şema puanlarının daha yüksek olduğu kanısına varılabilir. Aracı (2019) tarafından kişilik bozukluğu yaşayan bireyler ve Güneç (2020) tarafından Türkiye genelinden katılımcılar üzerinden yürütülen araştırmalarda da bu sonuçlar ile örtüşen sonuçlar olduğu tespit edilmiştir.

Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarında yaşanan yer değişkeninin etkisi incelendiğinde, katılımcı puanlarının denk olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda hem ilçelerde yaşayan hem de büyükşehirlerde yaşayan yetişkin bireylerin benzer yapıda olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer araştırmalarda yaşanan yer değişkeninin erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin genel olarak incelenmediği bulunmuştur. Bu bağlamda araştırmanın yaşanan yer ve erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde elde ettiği sonuçlar literatürdeki açıkları kapatmaktadır.

Araştırma sonunda, yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının eğitim durumu değişkeninden etkilendiği belirlenmiştir. Buradan hareketle, duygusal yoksunluk, başarısızlık, kendini feda ve cezalandırılma gibi şemalarda lise mezunları lehine anlamlı değişiklikler olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, daha önce yapılan araştırmalarda da tespit edilmiştir. Örneğin; Tönbul (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada eğitim durumunun erken dönem uyumsuz şemaların geneli üzerinde etkili bir değişken olduğu saptanmıştır. Ayrıca Altunçanak (2020)'ın yürüttüğü araştırmada, bu araştırmaya benzer olarak duygusal yoksunluk şemasının eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Fakat Altunçanak (2020)'ın araştırmasını bu araştırmadan ayıran nokta, eğitim durumunun sadece duygusal yoksunluk şemasını etkilemesidir.

Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişki durumuna göre incelenmesinde, farklı şemalarda farklı düzeylerde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilişki durumunun erken dönem uyumsuz şemaları etkilediği belirlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar da genel olarak bu sonuç ile uyumludur. Örneğin; Altunçanak (2020)'ın araştırmasında ilişki durumunun bağımsız bir değişken olarak erken dönem uyumsuz şemalarda anlamlı değişikliklere sebebiyet verdiği tespit edilmiştir.

Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarında ilişki süresinin etkisi incelendiğinde, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ve kendini feda şemalarında ilişki süresi az olan katılımcılar lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buradan hareketle, ilişki süresinin yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını etkilediği söylenebilir. Benzer bir sonuç, Kılıçarslan (2021)'in genç yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada da elde edilmiştir.

Dolayısıyla, araştırmanın ulaştığı sonuçlar açısından Kılıçarslan (2021)'in çalışmasını desteklemesi, literatür ile uyumlu sonuçlar elde ettiğini işaret etmektedir.

4.4. Yetişkin Bireylerin Başa ıkma Biçimlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Yetişkin bireylerin başa çıkma biçimleri, araştırma bağlamında öncelikle cinsiyete göre değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, başa çıkma biçimlerinde genel olarak cinsiyet değişkeninin etkisi görölmektedir. Arsan ve Koruç (2009)'un sporcular üzerine yürüttüğü araştırmada, bu çalışmaya benzer olarak kadın ve erkek katılımcıların farklı başa çıkma biçimlerini kullandıkları sonucu elde edilmiştir. Buna benzer bir diğer sonuç ise Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz (2015)'in üniversite öğrencileri üzerine yürüttükleri çalışma da hem Arsan ve Koruç (2009)'un araştırmasını hem de bu araştırmayı desteklemektedir.

Araştırma sonunda, yaş grubuna bağlı olarak yetişkin bireylerin başa çıkma biçimlerinin farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre başa çıkma biçimlerinin genelinde genç yaştaki bireyler lehine anlamlı sonuçlar vardır. İlgili literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalarda başa çıkma biçimlerinin yaş grubundan etkilenmediği sıkça ortaya koyulmuştur. Eraslan (2015)'in spor bölümünde öğrenim gören öğrenciler ve Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz (2015)'in üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmalar bunlara örnektir. Bu kapsamda, araştırmanın yaş grubu ve başa çıkma biçimleri bağlamında literatürü zenginleştirdiği söylenebilir.

Yetişkin bireylerin başa çıkma biçimlerinde yaşanılan yer değişkeninin etkisi incelendiğinde, katılımcı puanlarının denk olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda hem ilçelerde yaşayan hem de büyükşehirlerde yaşayan yetişkin bireylerin benzer yapıda olduğu sonucuna varılmıştır. Başa ıkma biçimleri üzerine yapılan araştırmalarda yaşanılan yer değişkeni etkisinin araştırıldığı çalışma sayısı sınırlıdır. Yapılan az sayıdaki çalışmada da bu araştırma ile zıtlık oluşturacak sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin; Eteman-Kaya (2019)'nın araştırması, yaşanılan yer değişkenini başa çıkma biçimlerine etki ettiğini göstermesi açısından bu araştırma ile farklılık oluşturmaktadır. Her iki araştırmanın farklı sonuçlar elde etmesi, araştırmalara ait örneklem gruplarının farklılığından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırma sonunda, eğitim durumuna bağlı olarak yetişkin bireylerin başa çıkma biçimlerinin genelinde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer konularda yapılan araştırmalar da bu sonucu destekler niteliktedir. Örneğin; elik (2019)

tarafından mülteci kamplarında kalan bireylerin başa çıkma biçimleri incelenmiş ve bu araştırmaya paralel olarak eğitim durumu değişkeninin başa çıkma biçimlerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çelik (2019) tarafından yapılan araştırmada, bu araştırmaya paralel sonuçlar elde edilmesi, araştırmanın literatür ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

İlişki durumunun başa çıkma biçimleri üzerindeki etkisi incelendiğinde, uykudan kaçınma/enerji eksikliği ve madde bağımlılığı gibi başa çıkma biçimlerinde ilişkisi olanların evli katılımcılardan yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Evli katılımcıların düzenli bir hayat yaşaması daha muhtemel olarak düşünüldüğünde, bu sonucun araştırma kapsamında elde edilmesi gereken bir sonuç olduğu kanısına varılabilir. Benzer araştırmalarda ilişki durumu değişkeninin başa çıkma biçimleri üzerindeki etkisinin genel olarak incelenmediği bulunmuştur. Bu bağlamda araştırmanın elde ettiği sonuçlar literatürdeki açıkları kapatmaktadır.

İlişki süresinin başa çıkma biçimleri üzerindeki etkisi incelendiğinde, kontrol, öfkenin bastırılması ve madde bağımlılığı gibi başa çıkma biçimlerinde farklı düzeyde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma sürecinde elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilişki süresinin başa çıkma biçimlerini etkilediği söylenebilir. Benzer nitelikli araştırmalarda buna paralel sonuçlar elde edilmiştir. Kılıçarslan (2021)'in genç yetişkinler üzerine yürüttüğü araştırma, bunlardan biridir.

4.5. Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stillere İlişkin Sonuçların Tartışılması

Yetişkin bireylerin bağlanma stillerinde cinsiyet değişkeninin etkisi değerlendirildiğinde, kadın ve erkek bireylerin benzer özelliklere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlhan ve Özdemir (2012)'in bu araştırmaya benzer olarak yetişkin bireyler üzerine yapılan araştırmada da bu sonuç ile uyumlu bulgular saptanmıştır. İlhan ve Özdemir (2012)'in araştırmasına göre, cinsiyet faktörü yetişkin bireylerin bağlanma stilleri üzerinde genel olarak etkili değildir. Cinsiyet ve bağlanma stilleri sık sık incelenen araştırma konusu olduğu için ters yönde sonuçlara ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Onur (2006)'un araştırmasında da cinsiyetin bağlanma stilleri üzerindeki anlamlı etkisi bulunmuştur.

Yetişkin bireylerde yaş grubu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde anlamlı sonuçlar olmadığı belirlenmiştir. Buna göre, farklı yaş

gruplarındaki bireylerin bağlanma stilleri benzer yapıdadır. Benzer konulardaki araştırmalar, sıkça yaş grubunun bağlanma stillerinde anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiğini tespit etmişlerdir. Örneğin; Erözkan (2011)'in üniversite öğrenci üzerine yaptığı araştırmada ve Turan-Cebeci (2009)'nin araştırmasında bağlanma stillerinin yaş grubu bağlamında farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Dolayısıyla literatür ile zıtlık oluşturan sonuçların elde edilmesi, bu araştırmanın alan yazın için çeşitlilik sağladığını göstermektedir.

Yaşanılan yer değişkeninin de tıpkı cinsiyet ve yaş grubunda olduğu gibi bağlanma stillerine etki etmediği belirlenmiştir. Yaşanılan yer değişkeninin bağlanma stilleri kapsamında değerlendirildiğinde benzer sonuçların elde edildiği saptanmıştır. Örneğin; Küçük (2016)'ün üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada ve Turp (2017) tarafından rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencileri üzerine yapılan çalışmada da buna uygun sonuçlar elde edilmiştir.

Yetişkin bireylerde eğitim durumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde anlamlı sonuçlar olmadığı belirlenmiştir. Buna göre, farklı eğitim düzeylerine sahip yetişkin bireylerin bağlanma stilleri benzer yapıdadır. Literatürdeki araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bu sonucun pek çok araştırmada tespit edildiği belirlenmiştir. Güncel araştırmalar incelendiğinde, Güvendiren (2020) tarafından bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırmada bu sonuç ile uyumlu sonuçlar elde edilmiştir.

İlişki durumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanma stilinde ilişkisi olan katılımcıların puanı sözlü/nişanlı ve evli katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar ele alındığında ilişki durumu ve bağlanma stilleri arasında bağ kuran bir araştırma halihazırda tespit edilememiştir. Dolayısıyla, araştırmanın elde ettiği bulgular ile benzer konularda araştırma yapmak isteyecek araştırmacılara yol göstereceği düşünölmektedir.

İlişki süresi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanma stilinde 6 aydan az süreyle ilişkisi olan katılımcıların puanı 3 yıldan uzun süredir ilişkisi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Benzer nitelikli araştırmalarda ilişki süresinin yeterince araştırılmaması

bu değişken ile bağlanma stilleri arasında bağ kurmayı zorlaştırmaktadır. Yapılan sınırlı araştırmalardan birisi Kılıçaslan (2021) tarafından yapılan çalımadır. Kılıçaslan (2021)'ın araştırması ile bu araştırmanın benzerlik göstermesi literatür için önemlidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın ana amacı, yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi tespit edebilmektir. Araştırmanın alt amaçlarında ise yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stillerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi temel alınmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar aşağıda paylaşılmıştır.

- **Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumları, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Başa Çıkma Biçimleri ve Romantik İlişkilerindeki Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Sonuçlar**

Araştırmanın ana problemi bağlamında yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki korelasyonel ilişki incelenmiştir. Bu incelemelerde ilişki doyumu temel alınarak ikili ilişkiler ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, yetişkin bireylerin ilişki doyumu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucu edinilmiştir. Bu sonuç, ilgili değişkenlerin birbirlerini zıt yönde etkilediklerini işaret etmektedir. Ayrıca, ilişki doyumu ile yüksek standartlar arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkin bireylerin ilişki doyumu ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki incelendiğinde, statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlük, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji eksikliği, öfkenin bastırılması ve anıların reddi başa çıkma biçimleri arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, ilgili değişkenler arasında ters orantı olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat ilişki doyumu ile kendi yönelimlilik, üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol ve madde bağımlılığı başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Araştırma sonunda, yetişkin bireylerin ilişki doyumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönde ve kaygılı bağlanma stili arasında negatif yönlü ilişki

olduğuna dair sonuçlara ulaşılmıştır. Bu kapsamda yetişkin bireylerin ilişki doyumu yükselirken kaçınmacı bağlanma stili de yükselmekte ve kaygılı bağlanma stili düşmektedir. Buna paralel olarak, yetişkin bireylerin ilişki doyumu düşerken kaçınmacı bağlanma stili de düşmekte ve kaygılı bağlanma stili ise yükselmektedir.

Araştırma sonunda, yaş grubu, ilişki durumu, ilişki süresi, erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma biçimleri ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda, bağımsız değişkenler bir bütün olarak ilişki doyumunu yordamaktadır. Ayrıca, duygusal yoksunluk, kendini feda, terk edilme şemaları, öfkenin bastırılması başa çıkma biçimi ve kaçınmacı ile kaygılı bağlanma stillerinin bağımsız olarak ilişki doyumunu etkilerken yaş grubu, ilişki durumu, ilişki süresi, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları ve statü düşkünlüğu, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlük, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji eksikliği ve anların reddi başa çıkma biçimleri bağımsız olarak ilişki doyumunu etkilememektedir.

- **Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumuna Yönelik Elde Edilen Sonuçlar**

Araştırmanın alt amaçlarına bağlı olarak, yetişkin bireylerin ilişki doyumuna etki eden sosyodemografik değişkenler araştırılmıştır. Bu kapsamda değerlendirilmesi yapılan ilk değişken cinsiyettir. Yetişkin bireylerin ilişki doyumu cinsiyete göre kıyaslandığında, kadın ve erkeklerin puanlarında anlamlı bir farkın mevcut olmadığı sonucu edinilmiştir. Dolayısıyla, cinsiyetin ilişki doyumunu üzerinde anlamlı bir değişken olmadığı söylenebilir.

Yetişkin bireylerin ilişki doyumu yaşanılan yer değişkeni bağlamında değerlendirildiğinde, ilçelerde ve büyükşehirlerde yaşayan katılımcıların puanlarının benzer özellikler gösterdiği saptanmıştır. Buradan hareketle, yaşanılan yer değişkeninin yetişkin bireylerin ilişki doyumunu üzerinde etkili olmadığı sonucu çıkarılabilir.

Yaş grubu değişkeninin yetişkin bireylerde ilişki doyumunu düzeyine etkisi ele alındığında, anlamlı değişiklikler olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, 30 yaş ve

altındaki yetişkin bireylerin ilişki doyumu 41-50 yaş grubundaki bireylerden daha yüksektir.

Yetişkin bireylerin ilişki doyumu eğitim durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde, lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü programlardan mezun olan katılımcıların benzer puanlar aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, eğitim durumu değişkeninin yetişkin bireylerin ilişki doyumu üzerine etki etmediği söylenebilir.

İlişki durumu değişkeninin yetişkin bireylerde ilişki doyumu düzeyine etkisi ele alındığında, anlamlı değişiklikler olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, sözlü/nişanlı şeklinde bir ilişki durumuna sahip yetişkin bireylerin ilişki doyumu ilişkisi olan bireylerden ve evli katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma sürecinde elde edilen bulgular yorumlandığında, yetişkin bireylerin ilişki doyumunun ilişki süresi bağlamında farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre, 1-3 yıl ve 3 yıldan fazla süre ile ilişkisi olan katılımcıların ilişki doyumuna ait puanları 6 aydan az süre ile ilişkisi olan katılımcıların puanından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- **Yetişkin Bireylerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar**

Araştırmanın alt amaçlarına bağlı olarak, yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarına etki eden sosyodemografik değişkenler araştırılmıştır. Bu kapsamda değerlendirilmesi yapılan ilk değişken cinsiyettir. Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları cinsiyete göre kıyaslandığında, kadın ve erkeklerin puanlarında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında erkekler lehine ve yüksek standartlar şemasında ise kadınlar lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Fakat başarısızlık, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme şemalarında kadın ve erkek bireylerin benzer özellikler gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonunda, erken dönem uyumsuz şemaların yaş grubuna göre anlamlı şekilde farklılık olduğu saptanmıştır. Buna göre, duyguları bastırma şemasında 30 yaş

ve altındakiler, 41-50 yaş grubundan, onay arayıcılık ve ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemalarında 30 yaş ve altındakiler 51 yaş ve üzerinelilerden, kendini feda şemasında 51 yaş ve üzerineliler 30 yaş ve altındakilerden ve yüksek standartlar şemasında ise 30 yaş ve altındakiler 51 yaş ve üzerinelilerden daha yüksek puan aldığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının farklı yaş gruplarındaki yetişkin bireylerde benzer özelliklere sahip olduğu belirlenmiştir.

Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarında yaşanan yer değişkeninin etkisi incelendiğinde, anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bu sonuç doğrultusunda, ilçe ve büyükşehirlerde ikamet eden yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar bağlamında benzer niteliklere sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Yetişkin bireylerden elde edilen veriler, eğitim durumuna göre analiz edildiğinde erken dönem uyumsuz şemalarda anlamlı sonuçlar olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, duygusal yoksunluk, başarısızlık ve kendini feda şemalarında lise mezunları lisans ve lisansüstü mezunlarından, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasında ön lisans ve lisans mezunları lisansüstü mezunlarından ve cezalandırılma şemasında ise lise, ön lisans ve lisans mezunları lisansüstü mezunlarından daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında ise eğitim durumunun anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Yetişkin bireylerin ilişki durumunun erken dönem uyumsuz şemaları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, ilişki durumuna bağlı olarak anlamlı sonuçlar edinildiği belirlenmiştir. Burada, sosyal izolasyon/güvensizlik şemasında ilişkisi olanlar sözlü/nişanlılardan, duyguları bastırma ve ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemalarında ilişkisi olanlar evlilerden, kendini feda şemasında ilişkisi olan ve evliler sözlü/nişanlılardan daha yüksek puan aldığı sonucu edinilmiştir. Fakat ilişki durumunun duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında anlamlı farklılık oluşturmamaktadır.

Araştırma sonunda, ilişki süresinin yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarında anlamlı farklılık oluşmasına sebep verdiği belirlenmiştir. Bu minvalde, duygusal yoksunluk şemasında 6 aydan az ilişkisi olanlar 1-3 yıl aralığında ilişkisi olanlardan, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasında 6 aydan az ve 1-3 yıl aralığında ilişkisi olanlar 6-12 ay aralığında ilişkisi olanlardan ve terk edilme şemasında 6 aydan az süreyle ilişkisi olanlar 6-12 ay aralığında ilişkisi olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat yetişkin bireylerin ilişki süresine bağlı olarak başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarının değişiklik göstermediği belirlenmiştir.

- **Yetişkin Bireylerin Başa Çıkma Biçimlerine Yönelik Sonuçlar**

Araştırma amacı kapsamında yetişkin bireylerin başa çıkma biçimlerinde çeşitli demografik değişkenlerin etkisi incelenmiştir. Bu incelemelerde referans alınan ilk demografik değişken cinsiyettir. Yapılan analizlerin ardından yetişkin bireylerin başa çıkma biçimlerinde cinsiyetin anlamlı değişikliklere sebebiyet verdiği sonucu elde edilmiştir. Buna göre, asilik, manipülatif olma, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol ve madde bağımlılığı gibi başa çıkma biçimlerinde erkekler lehine ve psikosomatik belirtiler başa çıkma biçiminde ise kadınlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Fakat cinsiyet değişkeninin statü düşkünlüğü, kontrol, aşırı bağımsızlık, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlük, üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, uykudan kaçınma/enerji eksikliği, öfkenin bastırılması ve anıların reddi gibi başa çıkma biçimlerinde anlamlı bir değişiklik oluşturmadığı belirlenmiştir.

Yaş grubunun yetişkin bireylerin başa çıkma biçimleri üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Buna göre, yetişkin bireylerin statü düşkünlüğü, manipülatif olma, kendi yönelimlilik ve eleştiriye tahammülsüzlük gibi başa çıkma biçimlerinde 30 yaş ve altı, 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubundakiler 51 yaş ve üzerindikilerden, uykudan kaçınma/enerji eksikliği başa çıkma biçiminde 30 yaş altındakiler 51 yaş ve üzerindikilerden, öfkenin bastırılması başa çıkma biçiminde 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanı 30 yaş ve altındakilerden ve madde bağımlılığı başa çıkma biçiminde ise 30 yaş ve altındakiler 41-50 yaş grubundakilerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Ama asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, üzücü

şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, psikosomatik belirtiler, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, anıların reddi başa çıkma biçimlerinde cinsiyet bağlamında anlamlı bir değişiklik olmadığı sonucu saptanmıştır.

Yetişkin bireylerin başa çıkma biçimleri yaşanan yere göre ele alındığında, gruplar arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bu bağlamda, ilçelerde ve büyükşehirlerde yaşayan yetişkin bireylerin başa çıkma biçimleri bakımından birbirlerine denk olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Yetişkin bireylerde eğitim durumu ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, puanların anlamlı şekilde farklılığa uğradığı saptanmıştır. Yapılan analizlerde, statü düşüklüğü biçiminde lisans ve lisansüstü mezunları lise mezunlarından, asilik biçiminde ön lisans mezunları lisansüstü mezunlarından, manipülatif olma ve kendi yönelimlilik biçimlerinde önlisans, lisans ve lisansüstü mezunları lise mezunlarından, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol biçiminde lisans mezunları lisansüstü mezunlarından ve madde bağımlılığı biçiminde lise mezunları lisansüstü mezunlarından yüksek bulunmuştur. Fakat kontrol, aşırı bağımsızlık, eleştiriye tahammülsüzlük, üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji eksikliği, öfkenin bastırılması ve anıların reddi biçimlerinde eğitim durumu bağlamında farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

İlişki durumunun başa çıkma biçimleri etkisi değerlendirildiğinde, ilişki durumuna bağlı olarak bazı başa çıkma biçimlerinde farklılık belirlenmiştir. Buna göre, aşırı bağımsızlık, uykudan kaçınma/enerji eksikliği ve madde bağımlılığı biçimlerinde ilişkisi olanlar evlilerden ve öfkenin bastırılması biçiminde ise evliler ilişkisi olan ve sözlü/nişanlılardan anlamlı düzeyde yüksek puan almıştır. Fakat statü düşüklüğü, asilik, kontrol, manipülatif olma, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlük, üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, psikosomatik belirtiler, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, anıların reddi başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırma sonunda, ilişki süresine bağlı olarak başa çıkma biçimlerinin birkaçında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle, aşırı bağımsızlık biçiminde 6 aydan az süreyle ilişkisi olanlar 3 yıldan uzun süredir ilişkisi olanlardan,

öfkenin bastırılması biçiminde 3 yıldan uzun süredir ilişkisi olanlar 6 aydan az süreyle ilişkisi olanlardan ve madde bağımlılığı biçiminde ise 6 aydan az ve 1-3 yıl süreyle ilişkisi olanlar 6-12 ay ve 3 yıldan fazla süreyle ilişkisi olandan daha yüksek puan almıştır. Fakat statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, manipülatif olma, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlük, üzücü şeyleri düşünmemek, insanlardan uzaklaşma, psikosomatik belirtiler, uykudan kaçınma/enerji eksikliği, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, anıların reddi başa çıkma biçimlerinde ise anlamlı fark olmadığı sonucu edinilmiştir.

- **Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stillere Yönelik Sonuçlar**

Araştırma amacı kapsamında yetişkin bireylerin bağlanma stilleri farklı demografik değişkenler bağlamında ele alınmıştır. Cinsiyet, bu kapsamdaki ilk değişkendir. Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, cinsiyete göre değerlendirildiğinde puanlarda anlamlı bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla kadın ve erkeklerin bağlanma stilleri bakımından birbirleri ile paralel nitelikte özellikler gösterdikleri söylenebilir.

Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri üzerinde yaş grubunun etkisi araştırıldığında, yaş gruplarına bağlı olarak bağlanma stillerinin değişmediği sonucu elde edilmiştir. Bu bağlamda farklı yaş gruplarındaki yetişkin bireylerin bağlanma stilleri açısından denk oldukları sonucuna varılabilir.

Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, yaşanılan yere göre değerlendirildiğinde puanlarda anlamlı bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, ilçelerde ve büyükşehirlerde yaşayan yetişkin bireylerin bağlanma stilleri bakımından birbirleri ile yakın nitelikte özellikler gösterdiklerini işaret etmektedir.

Eğitim durumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, yetişkin bireylerin puanlarının denk olduğu sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda, eğitim durumu fark etmeksizin yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin benzer yapıda olduğu söylenebilir.

Araştırma sonunda, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin ilişki durumuna göre farklılığa uğradığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, kaygılı bağlanma stilinde ilişkisi olanlar sözlü/nişanlı ve evli olanlardan daha yüksek puan almıştır. Fakat kaçınmacı bağlanma stilinde ise anlamlı fark elde edilememiştir.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin ilişki süresine göre farklılığa uğradığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, kaygılı bağlanma stilinde 6 aydan az süreyle ilişkisi olanların 3 yıldan uzun süredir ilişkisi olanlardan daha yüksek puan aldığı sonucu elde edilmiştir. Kaçınmacı bağlanma stilinde ise ilişki süresine bağlı olarak anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Öneriler

Bu araştırmanın konusu, yetişkin bireylerin ilişki doyumları, erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma biçimleri ve romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Benzer konularda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara bu araştırmanın ulaştığı sonuçlar bağlamında birtakım öneriler verilmiştir.

1. Bu araştırmanın evreni yetişkin bireylerdir. Araştırma konusu göz önüne alındığında, benzer bir konunun yaşlı bireyler, üniversite öğrencileri, Z kuşağı vb. gibi çeşitli evrenler bağlamında ele alınabileceği belirlenmiştir. Ayrıca birden fazla evren belirlenip farklı katılımcılara ait puanlar arasında çeşitli karşılaştırmalar yapılabilir.
2. Bu araştırma, 460 bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bir araştırmadaki katılımcı sayısının yükselmesi araştırmaya ait güvenilirliği de yükselteceği için farklı araştırmalarda daha büyük örneklem grupları üzerinden veri toplanabilir.
3. Bu araştırmanın örneklem grubu sosyodemografik değişkenler bakımından yakın değildir. Benzer araştırmalarda katılımcı sayısı her değişken için yakın veya eşit değerler olarak ayarlanabilir.
4. Bu araştırmanın tasarımında tarama modeli kullanılmıştır. Daha başka araştırmalarda bu modelden farklı olarak deneme modeli kullanılabilir. Bu sayede, yetişkin bireylere uygulanacak programların bağımlı değişkenlere etkisi değerlendirilebilir.
5. Araştırma sürecinde yetişkin bireylere uygulanan anketler ile nicel veriler toplanmıştır. İleriki araştırmalarda gözlem, görüşme vb. gibi farklı ver toplama yolları kullanılarak nitel veriler de toplanabilir.

KAYNAKÇA

- Akdağ, S. T. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Akdeniz Üniversitesi, Antalya
- Allen, J.P., Hauser, S.T., Bell, K. L. And O'Connor, T. G., Longitudinal Assessment Of Autonomy And Relatedness İn Adolescent Family Interactions As Predictors Of Adolescent Ego Development And Self Esteem, *Child Development*, 1994, 65, 179-194.
- Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G., & Bell, K. (1998). Attachment And Adolescent Psychosocial Functioning. *Child Development*, 69(5), 1406-1419.
- Altunçanak, S. (2020). *Okul öncesindeki öğrencilerin sosyal beceri ve davranış sorunlarının yordayıcısı olarak annelerin erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aracı, A. (2019). *Kişilik bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arsan, N., & Koruç, Z. (2009). Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(4), 131-138.
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Ball, S., & Cecero, J. (2001). Addicted Patients With Personality Disorders: Traits, Schemas and Presenting Problems. *Journal Of Personality Disorders*, 15, 72-83.
- Barnett, D., Ganiban, J., & Cicchetti, D. (1999). Atypical attachment in infancy and early Childhood among children at developmental risk. V. Maltreatment, negative

- expressivity, and the development of type D attachments from 12 to 24 months of age. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 64(3), 97-220.
- Bartholomew K. Adult Attachment Process: Individual And Couple Perspectives. *Br J MedPsychol*1997; 70: 249-63.
- Bartholomew, K., Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective, *Journal of Social Personality Relationships*, 1990, 7, 147-178.
- Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment Styles Among Young Adolescents. *J Pers SocPsychol*1991; 61:226-244.
- Boccio, M., Laudenslager, M.N., Retie, M.L. (1994). Intrinsic and extrinsic factors affect infant responses to maternal separation. *Psychiatry*, 57: 43-50.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J., & Richer, B. (1999). *Predictors Of Divorce*. New York: Basic Books.
- Bowlby J. Attachment and Loss, 1st Ed. London, Hogarth Press, 1969.
- Bowlby J. The Making And Breaking Of Affectional Bonds. London, Tavistock Publications, 1979.
- Bowlby, J. (1973). Attachment And Loss, Vol. 2: Separation: Anxiety And Anger. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (1992). *The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth*. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. Doi:10.1037/0012-1649.28.5.759
- Burger JM. Kişilik (Çev. Sarıoğlu İDE). İstanbul: Kaknüs Yayınları; 2006.
- Büyükşahin, A. Ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım Modelinin Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating The Effectiveness Of Premarital Prevention Programs: A Meta- Analytic Review Of Outcome Research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.

- Cecero, J., Nelson, J., & Gillie, J. (2004). Tools And Tenets Of Schema Therapy: Toward The Construct Validity Of The Early Maladaptive Schema Questionnaire–Research Version (EMSQ–RV). *Clinical Psychology And Psychotherapy*, 11, 344–357.
- Clifton, J. A. (1995). *The Effects Of Parenting Style, Attachment And Early Maladaptive Schemas On Adult Romantic Relationships*. Doktora Tezi, University Of Georgia, ABD.
- Collins NL And Feeney BC. A Safe Haven: An Attachment Theory Perspective On Support Seeking And Caregiving İn Intimate Relationships. *J Pers Soc Psychol* 2000; 78(6): 1053-73.
- Cutrona, C. E. (1996). Social Support As A Determinant Of Marital Quality. In *Handbook Of Social Support And The Family* (Pp. 173-194). Springer, Boston, MA.
- Çelik, E. (2019) *Mülteci kamplarında kalan kişilerin depresyon, anksiyete ve başa çıkma becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dönerce-Aksoy, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin Çeşitli Değişkenlere

Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, Youth And Crisis*. New York: Norton.

Erözkan, A. (2004). *Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik Bilişsel Değerlendirme ve Başa çıkma*, Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.

Eteman-Kaya, D. (2019). *İnfertilite tedavisi alan kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Fraley R.C., Shaver PR. Adult Attachment And The Suppression Of Unwanted Thoughts. *J Pers Soc Psychol* 1997; 73 (5): 1080-91.

Furman, W., Brown B. B., &Feiring, C (Eds.). (1999). *The Development Of Romantic Relationships İn Adolescent*. New York: Cambridge University Press.

Furman, W. &Buhrmester, D. (1992). Age And Sex Differences İn Perceptions Of Networks Of Personal Relationships. *Child Development*, 63, 103-115. Doi:10.1111/J.14678624.1992.Tb03599.X

Furman, W., &Flanagan, A. S. (1997). The İnfluence Of Earlier Relationships On Marriage: An Attachment Perspective.

George, D.&Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.

Giesen-Bloo, J., Van Dyck, R., Spinhoven, P., Van Tilburg, W., Dirksen, C., Van Asselt, T.,... &Arntz, A. (2006). Out patient Psychotherapy For Borderline Personality Disorder: Randomized Trial Of Schema-Focused Therapy Vs Transference-Focused Psychotherapy. *Archives Of General Psychiatry*, 63(6), 649-658.

- Goodfriend, M.S. (1993). Treatment of attachment disorder of infancy in a neonatal intensive careunit. *Pediatrics*, 1: 139-142.
- Gude, T., & Hoffart, A. (2008). Change In İnterpersonal Problems After Cognitive Agoraphobia And Schema- Focused Therapy Versus Psychodynamic Treatment As Usual Of İnpatients With Agoraphobia And Cluster C Personality Disorders. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 49(2), 195–199. [Http://Dx.Doi.Org/10.1111/J.1467-9450.2008.00629.X](http://Dx.Doi.Org/10.1111/J.1467-9450.2008.00629.X) Enstitüsü, Mersin.
- Güneç, E. (2020). *Aleksitimi, somatizasyon ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güvendiren, H. (2020). *Gemi adamlarında bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hall SE, Geher G (2003). Behavioral And Personality Characteristics Of Children With Reactive Attachment Disorder. *J Psychol. Mar*; 137(2): 145-62.
- Hans, M.; Nordahl, H. M. & Haugum, A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptoms relief. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. New York. 12(2), 142-149.
- Harris, A. E. & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas and Depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*. 26(3), 405- 416
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve). *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-2.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C, & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective.

- Hawkins, J. L. (1968). Associations Between Companionship, Hostility, And Marital Satisfaction. *Journal Of Marriage And The Family*.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure Of Relationship Satisfaction. *Journal Of Marriage And The Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. Ve Adler, N. L. (1988). Romantic Relationships: Love, Satisfaction, And Staying Together. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 980-988.
- İlhan, T. &Özdemir, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2377-2396.
- Karpuz-İlericiler, N. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., &Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin G, Çam O. Ergenlik ve Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Yeni Symposium* 2009; 37. 47:53-57.
- Kılıçarslan, İ. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gedik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kobak RR And Sceery A. Attachment İn Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation And Perceptions Of Self And Others. *Child Dev* 1988; 59: 135- 46.
- Koç, R. (2018). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde özanlayışın ilişki doyumuna etkisi*. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.

- Kömürcü, B. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler.
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Küçük, H. (2016) *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve kaygı düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lamb, M. E. (1980). Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation. Mary D. Salter Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters, And Sally Wall.
- Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1978[Distributor, Halsted(Wiley), New York]. Xviii, 393. *Infant Mental Health Journal*, 1(1), 68-70.
- Lapsey D, Varshney N, Aalsma M (2000). Pathological Attachment And Attachment Style in Late Adolescence. *Journal Of Adolescence*. 23(2): 137-155
- Levy, M. B., & Davis, K. (1988). Love style sand attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439-471.
- Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (1998). Attachment Styles And Parental Representations. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(2), 407.
- Lin, Y. H. W., & Rusbult, C. E. (1995). Commitment To Dating Relationships And Cross-Sex Friendships İn America And China. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 12(1), 726. Doi: 10.1177/0265407595121002
- Lindberg, E. N. A. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery Of A New, İnsecure-Disorganized/Disoriented Attachment Pattern. In M. Yogman & T. B. Brazelton(Eds.), *Affective Development in Infancy* (Pp. 95–124). Norwood, NJ: Ablex.

- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures For Identifying Infants as Disorganised/Disoriented During The Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D.
- Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment In The Preschool Years* (Pp. 121–160). Chicago, IL: University Of Chicago Press.
- Main M, Kaplan N, Cassidy J. Security In Infancy, Childhood And Adulthood: A Move To The Level Of Representation. *Monogr Soc Res Child Dev* 1985; 50(1-2):66-104.
- Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 78(4), 549-564.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Nordahl, H. M., Holthe, H., & Haugum, J. A. (2005). Early Maladaptive Schemas In Patients With Or Without Personality Disorders: Does Schema Modification Predict Symptomatic Relief *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(2), 142–149. [Http://Dx.Doi.Org/10.1002/Cpp.430](http://Dx.Doi.Org/10.1002/Cpp.430)
- Onur, N. (2006) *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. Ve Young, J. E. (2012). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. (M.Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Renaud, C., Byers, E. S. Ve Pan, I. (1997). Sexual And Relationship Satisfaction In Mainland China. *Journal Of Sex Research*, 34, 399–410.
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes In Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 10(2), 175-204. [Https://Doi.Org/10.1177/026540759301000202](https://Doi.Org/10.1177/026540759301000202)

- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective On The Interdependence Between Theory, Research, And Practice. *Family Relations*, 217-222.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Seiffe I And Krenke I. Close Friendship And Imaginary Companions In Adolescence. San Francisco: Jossey&Bass 1993; 73-87.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A., Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi, *Türk Psikoloji Yazıları*, 2005, 8(16), 1-12.
- Shaver, P.R., Brennan, K.A., Attachment Styles And The "Big Five" Personality Traits: Their Connections With Each Other And With Romantic Relationships Outcomes, *Personality And Social Psychology Bulletin*, 1992, 18, 536-545.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z., Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2009, 20 (1), 75-84.
- Spanier, G. B., Lewis, R. A. Ve Cole, C. L. (1975). Marital Adjustment Over The Family Life Cycle: The Issue Of Curvi- Linearity. *Journal Of Marriage And The Family*, 263-275.
- Sroufe LA. Attachment And Development: A Prospective, Longitudinal Study From Birth To Adulthood. *Attach Hum Dev* 2005; 7:349-367.

- Sroufe, L.A., Duggal, S., Weinfield, N. And Carlson, E., **Relationships, Development and Psychopathology**, Handbook of Developmental Psychopathology, Kluwer Academic Plenum Publishers, New York, 2000.
- Sullivan, H. S. (1953). *The İnterpersonal Theory Of Psychiatry*. New York: Norton, W. W. Company, Inc.
- Sümer, S. (2017). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep*.
- Şentürk, G. Ve Çatay, Z. (2007). Evlilik Süresinin İlişki Yürütme Tutumlarına Ve Evlilik Memnuniyetine Etkisi. *IV Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi*.
- Thorndyke, P. Ve Hayes-Roth, B. (1979). The Use Of Schemata İn The Acquisition And Transfer Of Knowledge. *Cognitive Psychology*, 11, 82-106.
- Tönbül, Ö. (2020). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile benlik farklılaşma düzeylerinin evlilik ilişkisi inançları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Turan Cebeci, S. C. (2009). *Tam aileye ve tek ebeveyne sahip ailelerden gelen 7-12 yaşları arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve kaygı durumları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turp, H. H. (2017). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Uytun, M., Oztop, D. B., Esel, E., & M dusunen, A. (2013). Evaluating The Attachment Behaviour İn During Puberty And Adulthood. *The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 26(2), 177-189.
- Van Den Boom DC (1994). The Influence Of Temperament And Mothering On Attachment And Exploration: An Experimental Manipulation Of Sensitive

- Responsiveness Among Lower-Class Mothers With Irritable Infants. *Child Dev.* Oct; 65(5): 1457-77.
- Warren, S.L., Huston, L., Egeland, B. and Sroufe, L.A., **Child and Adolescent Anxiety Disorders and Early Attachment**, *Journal of the American of Child and Adolescent Psychiatry*, 1997, 36, 637- 644.
- Waters E, Hamilton CE, Weinfield NS (2000). The Stability Of Attachment Security From Infancy To Adolescence And Early Adulthood: General Introduction. *Child Dev.* May-Jun; 71(3): 678-83.
- Weiss, R. S. (1994). Is The Attachment System Of Adults A Development Of Bowlby's Attachment System Of Childhood *Psychological Inquiry*, 5, 65-67.
- Welburn, Ken.; Corstine, Marjorie; Dagg, Paul; Pontefract, Amanda. & Jordan, Shelley. (2002). The schema Questionnaire- short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*. 26(4), 519-530.
- West ML, Sheldon-Keller AE. *Patterns Of Relating: An Adult Attachment Perspective*. New York, Guilford Press, 1994.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1),250-261.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırılması, otantiklik ve depresyon* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Yılmaz, İ. K. (2020). *Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A.-S., & Ahmadi, S. A. (2010). *An Investigation On Early Maladaptive Schema In Marital Relationship As Predictors Of Divorce. Journal Of Divorce&Remarriage, 51(5), 269-292*. Doi:10.1080/10502551003651951
- Young, J. E., & Behary, W. T. (1999). Schema-Focused Therapy For Personality Disorders. In N. Tarrier, A. Wells, & G. Haddock (Eds.), *Treating Complex Cases: The Cognitive Behavioral Therapy Approach* (Pp. 340–376). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Young, J. E., & Gluhoski, V. (1997). A Schema-Focused Perspective On Satisfaction In Close Relationships. In R. J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction In Close Relationships* (Pp. 356–381). New York: Guilford.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.
- Young, J. E., & Lindeman, M. D. (1992). An Integrative Schema-Focused Model For Personality Disorders. *Journal Of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 6 (1), 11-23.

EKLER

EK 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı, bu çalışma Dr. Öğr. Gör. Burcu SEVİM danışmanlığında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Begüm BAYAR tarafından hazırlanmıştır. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmaya katılma koşulu 18 yaş ve üzeri mevcut romantik ilişkisi olan (sevgili, nişanlı, sözlü, evli) bireyler olarak belirlenmiştir. Şu anda devam etmekte olan bir romantik ilişkiniz var ise ve 18 yaşında veya daha büyükseniz çalışmaya katılımınız rica edilmektedir. Araştırmaya katılım herhangi bir risk taşımamaktadır. Ölçekler genel olarak kişisel rahatsızlık oluşturacak sorular içermemektedir fakat herhangi bir nedenden ötürü rahatsızlık yaşarsanız katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Çalışmada isim-soy isim gibi kimliğinizi belli edecek herhangi bir soru bulunmamaktadır. Ayrıca hiçbir soru doğru veya yanlışı temsil etmemektedir. Çalışmanın amacına ulaşması için lütfen her ölçeğin başındaki yönerge kısmını okuyunuz ve soruları eksiksiz cevaplayınız. Her soruya kendinize en uygun bulduğunuz cevabı işaretleyiniz. Anketi doldurma süresi 15 dakika olarak öngörülmektedir. Çalışmaya katkınız için teşekkür ederim.

Begüm BAYAR

EK 2 Sosyodemografik Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz?

Kadın
Erkek

2) Yaşınız?

.....

3) Yaşadığınız yer?

Büyükşehir
İlçe
Kasaba
Köy

4) Eğitim durumunuz?

İlkokul
Ortaokul
Lise
Ön Lisans
Lisans
Lisansüstü ve üzeri

5) Romantik ilişki durumunuz?

İlişkisi var
Evli
Sözlü
Nişanlı

6) Yaşadığınız romantik ilişki ne kadar süredir devam ediyor?

0-1ay
1-6 ay
6-12 ay
1-3 yıl
3 yıldan fazla

EK 3 Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF3)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek sıklıkla seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.

10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.

12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).

13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.

14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.

15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımin beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım

39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hiss ediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıttığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. _____ Kararlarımın nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK 4 Young Telafi Ölçeği (YTÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. **Eğer isterseniz ifadeyi size en yakın gelecek şekilde yeniden yazıp derecelendirebilirsiniz.** Daha sonra 1 den 6 ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

beni

gözetmeyeceklerinden

A: Örnek: ---4---İnsanların benden hoşlanmayacaklarından Ü endişe duyarım

1. ___ Kırıldığımı çevremdeki insanlara belli ederim.
2. ___ İşler kötü gittiğinde sıklıkla başkalarını suçlarım.
3. ___ İnsanlar beni hayal kırıklığına uğrattığında veya ihanet ettiğinde çok fazla öfkelenir ve bunu gösteririm.
4. ___ İntikam almadan öfkem dinmez.
5. ___ Eleştirildiğimde savunmaya geçerim.
6. ___ Başarılarımı veya galibiyetimi başkalarının takdir etmesi önemlidir.
7. ___ Pahalı araba, elbiseler, ev gibi başarının görünür ifadeleri benim için önemlidir.
8. ___ En iyi ve en başarılı olmak için çok çalışırım.
9. ___ Tanınmış olmak benim için önemlidir.
10. ___ Başarı, ün, zenginlik, güç veya popülerite kazanma ile ilgili hayaller kurarım.
11. ___ İlgi odağı olmak hoşuma gider.
12. ___ Diğer insanlardan daha cilveli / baştan çıkarıcı bir insanımdır.
13. ___ Hayatımda düzen olmasına çok önem veririm (Organizasyon, düzenlilik, planlama, gündelik işler).

14. ___ İşler kötü gitmesin diye çok çaba harcarım.
15. ___ Hata yapmamak için karar verirken kılı kırk yararım.
16. ___ Çevremdeki insanların yaptıklarını fazlasıyla kontrol ederim.
17. ___ Çevremdeki insanlar üzerinde denetim veya otorite sahibi olabildiğim ortamlardan hoşlanırım.
18. ___ Hayatımla ilgili bir şey söyleyen, bana karışan insanlardan hoşlanmam.
19. ___ Uzlaşmakta veya kabullenmekte çok zorlanırım.
20. ___ Kimseye bağımlı olmak istemem.
21. ___ Kendi kararlarımı almak ve kendime yeterli olmak benim için hayati önem taşır.
22. ___ Bir insana bağlı kalmakta veya yerleşik bir düzen kurmakta güçlük çekerim.
23. ___ İstedığimi yapma özgürlüğüm olması için “bağımsız biri” olmayı tercih ederim.
24. ___ Kendimi sadece bir iş veya kariyerle sınırlamakta zorlanırım, hep başka seçeneklerim olmalıdır.
25. ___ Genellikle kendi ihtiyaçlarımı başkalarınıninkinden önde tutarım.
26. ___ İnsanlara sık sık ne yapmaları gerektiğini söylerim. Her şeyin doğru bir şekilde yapılmasını isterim.
27. ___ Diğer insanlar gibi önce kendimi düşünürüm.
28. ___ Bulduğum ortamın rahat olması benim için çok önemlidir (örn: ısı, ışık, mobilya).
29. ___ Kendimi asi biri olarak görürüm ve genellikle otoriteye karşı koyarım.
30. ___ Kurallardan hoşlanmam ve onları çiğnemekten mutlu olurum.
31. ___ Hoş karşılanmasa veya bana uymasa da alışılmışın dışında olmayı severim.
32. ___ Toplumun standartlarında başarılı olmak için uğraşmam.
33. ___ Çevremdekilerden hep farklı oldum.
34. ___ Kendimden bahsetmeyi sevmem ve insanların özel yaşamımı veya hislerimi bilmelerinden hoşlanmam.
35. ___ Kendimden emin olmasam da veya kendimi kırılmış hissetsem de başkalarına hep güçlü görünmeye çalışırım.
36. ___ Değer verdiğim insana yakın dururum ve sahiplenirim.

37. ___ Hedeflerime ulaşmak için sık sık çıkarlarım doğrultusunda yönlendirici davranışlarda bulunurum.
38. ___ İsteddiğimi elde etmek için açıkça söylemektense dolaylı yollara başvururum
39. ___ İnsanlarla aramda mesafe bırakırım; bu sayede benim izin verdiğim kadar beni tanırılar.
40. ___ Çok eleştiririm.
41. ___ Standartlarımı korumak ve sorumluluklarımı yerine getirmek için kendimi yoğun bir baskı altında hissederim.
42. ___ Kendimi ifade ederken sıklıkla patavatsız veya duyarsızımdır.
43. ___ Hep iyimser olmaya çalışırım; olumsuzluklara odaklanmama izin vermem.
44. ___ Ne hissettiğime aldırmadan çevremdekilere güler yüz göstermem gerektiğine inanırım.
45. ___ Başkaları benden daha başarılı veya daha fazla ilgi odağı olduğunda kıskanırım veya kötü hissederim.
46. ___ Hakkım olanı aldığımdan ve aldatılmadığımdan emin olmak için çok ileri gidebilirim.
47. ___ İnsanları gerektiğinde şaşırtıp alt edebilmek için yollar ararım, dolayısı ile benden faydalanamazlar veya bana kötülük yapamazlar.
48. ___ İnsanların benden hoşlanması için nasıl davranacağımı veya ne söyleyeceğimi bilirim.

EK 5 Young-Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Daha sonra 1 den 6 ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. ___ Beni üzen konular hakkında düşünmemeye çalışırım.
2. ___ Sakinleşmek için alkol alırım.
3. ___ Çoğu zaman mutluymumdur.
4. ___ Çok nadiren üzgün veya hüzünlü hissederim.
5. ___ Akli duygulara üstün tutarım.
6. ___ Hoşlanmadığım insanlara bile kızmamam gerektiğine inanırım.
7. ___ İyi hissetmek için uyuşturucu kullanırım.
8. ___ Çocukluğumu hatırladığımda pek bir şey hissetmem.
9. ___ Sıkıldığımda sigara içerim.
10. ___ Sindirim sistemim ile ilgili şikayetlerim var (Örn: hazımsızlık, ülser, bağırsak bozulması).
11. ___ Kendimi uyuşmuş hissederim.
12. ___ Sık sık baş başım ağrır.
13. ___ Kızgınken insanlardan uzak dururum.
14. ___ Yaşıtlarım kadar enerjim yok.
15. ___ Kas ağrısı şikayetlerim var.
16. ___ Yalnızken oldukça fazla TV seyredirim.
17. ___ İnsanın duygularını kontrol altında tutmak için aklını kullanması gerektiğine inanırım.
18. ___ Hiç kimseden aşırı nefret edemem.
19. ___ Bir şeyler ters gittiğindeki felsefem, olanları bir an önce geride bırakıp yola devam etmektir.
20. ___ Kırıldığım zaman insanların yanından uzaklaşıyorum.
21. ___ Çocukluk yıllarımı pek hatırlamam.
22. ___ Gün içinde sık sık şekerleme yaparım veya uyurum.
23. ___ Dolaşırken veya yolculuk yaparken çok mutlu olurum.
24. ___ Kendimi önümdeki işe vererek sıkıntı hissetmekten kurtulurum.
25. ___ Zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm.
26. ___ Sıkıntılı olduğumda iyi hissetmek için bir şeyler yerim.
27. ___ Geçmişimle ilgili sıkıntılı anıları düşünmemeye çalışırım.
28. ___ Kendimi sürekli bir şeylerle meşgul edip düşünmeye zaman ayırmazsam daha iyi hissederim.
29. ___ Çok mutlu bir çocukluğum oldu.
30. ___ Üzgünken insanlardan uzak dururum.
31. ___ İnsanlar kafamı sürekli kuma gömdüğümü söylerler; başka bir deyişle, hoş olmayan düşünceleri görmezden gelirim.
32. ___ Hayal kırıklıkları ve kayıplar üzerine fazla düşünmemeye eğilimliyim.
33. ___ Çoğu zaman, içinde bulunduğum durum güçlü duygular hissetmemi gerektirse de bir şey hissetmem.
34. ___ Böylesine iyi ana-babam olduğu için çok şanslıyım.
35. ___ Çoğu zaman duygusal olarak tarafsız/ nötr kalmaya çalışırım.

36. ___ İyi hissetmek için, kendimi ihtiyacım olmayan şeyler alırken bulurum.
37. ___ Beni zorlayacak veya rahatımı kaçırarak durumlara girmemeye çalışırım.
38. ___ İşler benim için iyi gitmiyorsa hastalanırım.
39. ___ İnsanlar beni terk ederse veya ölürse çok fazla üzülmem.
40. ___ Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri beni ilgilendirmez.

EK 6 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyula ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç katılmıyorum

Kararsızım/fikrim yok

Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.
9. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.
11. Gelişmelerimi kafama çok takarım.
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.
21. Terk edilmekten pek korkmam.
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan sonra, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.

EK 7 İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)

Aşağıda ilişkiniz ile ilgili yedi madde bulunmaktadır. Sunulan ölçeği kullanarak her bir maddenin sizin için ne derece uygun olduğunu belirtiniz.

1- Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılamıyor						Tamamen karşılıyor

2- Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnunum değilim						Tamamen memnunum

3- Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1	2	3	4	5	6	7
Çok daha kötü						Çok daha iyi

4- Ne sıklıkla ilişki yaşamamış olmayı istiyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman						Herzaman

5- İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılamıyor						Tamamen karşılıyor

6- Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç sevmiyorum						Çok seviyorum

7- İlişkinizde ne kadar problem var?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç problem yok						Çok fazla problem var

ÖZGEÇMİŞ

Begüm BAYAR; 2018 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden onur derecesi alarak mezun oldu. Lisans sürecine devam ederken hem kendi okulunda hem de hastanede stajyer psikolog olarak görev aldı. Yüksek Lisans sürecine devam ederken özel bir klinikte staj yaptı, ardından aynı yerde psikolog olarak çalışmaya başladı. Halen psikolog olarak çalışmakta ve danışan görmeye devam etmektedir.